Zur
Diätetik der Seele.

Von

Ernst Freih. v. Feuchtersleben,

Med. Dr.





Zur
Diätetik der Seele.

Von

Ernst Freih. v. Feuchtersleben,

Med. Dr.



Valere aude!

Wien, 1838.

Verlag von Carl Armbruster.



Meinem

verehrten, innigst geliebten

Oheim,

Wilh. Freih. v. Feuchtersleben,

k. k. Feld=Marschall=Lieutenant.



Die Theilnahme, welche Sie diesen Blättern schenkten, ehe dieselben noch zur Herausgabe bestimmt waren, macht es mir zur Pflicht, Ihnen hiemit meinerseits zuzueignen, was durch wohlwollenden Antheil bereits Ihr Eigenthum geworden war.

Und wem könnten auch Meditationen, wie die, welche die folgenden Bogen füllen, gemäßer sein, als dem Manne, der, wie Sie, auf ein verdienst- und drangsalvolles Leben aus edler Abgeschiedenheit zurückzublicken hat?

Was aber mich betrifft, so sei es ferne von mir, den Erfahrenen in der schweren Wissenschaft, mit dem Leben fertig zu werden, belehren zu wollen.

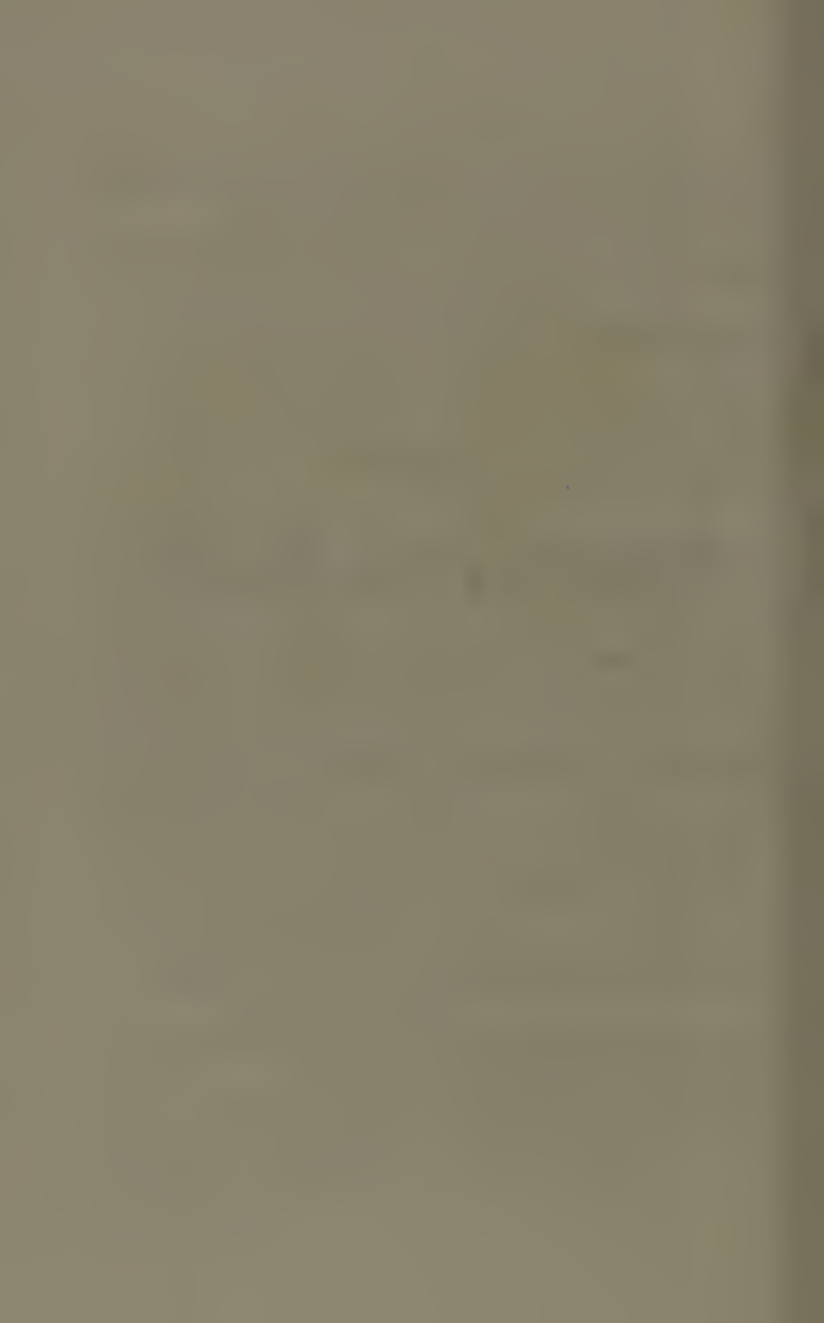
Es ist mit Betrachtungen eine eigene

Sache. Was man besitzt, was man vermag, zieht man selten in ihren Kreis. Man behält sich am liebsten jene Tugenden vor, deren Mangel man in sich empfindet; man streicht in Büchern, die man liest, jene Stellen an, die unserm Bedürfnisse entgegen kommen; man erbaut aus weisen Maximen eine Mauer um sich, welche die eigene Haltungslosigkeit decken soll; der behagliche Städter am wohlbeschirmten Kamin erquickt sich an den beschwerlichen Großthaten eines Hannibal und Karl des Zwölften; und was man selbst nie zu leisten vermöchte, das liebt man als Dichter zu besingen, das wagt man als Philosoph zu lehren.

Was nun mir die Beschäftigung mit diesen Blättern war: Erholung von den ernsthaftern und wichtigern Geschäften des Lebens und des Denkens, — das möge sie auch Ihnen sein!

Zur

Diätetik der Seele.



Zur Einleitung.

Wir werden populär, indem wir affektiren ärmer an Geist zu sein, als wir sind.

Bulwer.

Unsere Zeit ist rasch, stürmisch und leicht=sinnig. Man erweiset sich selbst und dem lesenden Publikum eine echte, geistige Wohl=that, wenn man den Blick von dem ent=muthigenden Leben einer vulkanischen Ge=genwart, von dem noch entmuthigendern Schwanken einer in tausend nichtige Rich=tungen zerfallenen Literatur a b, und den stillen Regionen der Naturforschung des inneren Menschen, der Betrachtung unse=res Selbst, zu wendet. Hier wird uns un=

ser Zusammenhang mit den Dingen, unser Zweck, unsere Pflicht klar; und, indem wir mit der Welt, die uns nichts zu gewähren im Stande ist, heiter abschließen, fühlen wir, daß der verloren geglaubte Friede wieder bei uns einkehrt, und daß eine zweite Unschuld ihr klares, beruhigendes Licht über unser Dasein verbreitet. Mag, so lange wir Knaben sind, das Knabenspiel der Reime, das nur in der Hand des Genie's zum inhaltschweren Symbole wird, auch uns Unbegabte beschäftigen; den Mann erquicke das Denken über sein tiefstes, heiligstes Verhältniß; hier übt er nur ein Geschäft aus, wozu Jeder auf Erden fähig ist, weil es Jedem aufgegeben ward. »Unsere Schriftsteller — heißt es in einem geistreichen Aufsatze des Freiherrn von Sternberg — »schreiben auf dem offenen Markt, nicht mehr in der einsamen Stube. Darum findet sich so viel Lärm, so viel Staub, so viel Landstraßenwirklichkeit in ihren Wer-

ken; aber es verschwindet daraus immer mehr die geheimnißvolle Tiefe und Klarheit, die, ein schönes Wunder, in den Büchern unserer Alten lebt. Dazu kommt die Hast, zu der wir heutzutage Alle getrieben werden; um nur nicht nachzubleiben, wirft der Philosoph seine Ideen dem Staate zu, der Dichter seine Gefühle der Gesellschaft; und Beide sind zufrieden, wenn sie eine heftige, augenblickliche Wirkung sehen. Wer hat jetzt Zeit alt zu werden, und Bücher zu schreiben, welche nicht veralten?« — Solchen gerechten Klagen zu begegnen, solchen Tendenzen entgegen zu wirken, sind diese Blätter geschrieben. Sie sind im Sinne des Ausruhens abgefaßt worden, zu eigener Erholung und Sammlung; in diesem Sinne müssen sie auch gelesen werden, wenn sie dem Leser etwas sein sollen.

Durch ein vielleicht seltsam scheinendes Gewebe von Ethik und Diätetik, habe ich die Macht des menschlichen Geistes über den

Leib zu praktischer Anschaulichkeit zu bringen versucht. »Die Ärzte« — pflegt das Publikum zu sagen — »erklären sich heftig gegen alles Populärmachen ihrer Kunst, gegen alles medicinische Selbststudium; sie fürchten, wie es scheint, daß wir das Zweifelhafte, das Unzulängliche ihrer Erkenntnisse, ihres Verfahrens gewahr werden, und so das Vertrauen verlieren möchten; es ist ihr Vortheil, uns in der Täuschung zu erhalten.« So raisonnirt das Publikum, ja ein ärztlicher Schriftsteller der jüngsten Tage vereinigt sich mit ihm. — Gesetzt, Alles das wäre so, — ist es nur unser Vortheil? ist es nicht auch der Cure? Wenn euch das Vertrauen heilt, seid ihr dann weniger geheilt, als wenn euch Eisen oder China geheilt hätte? ist das Vertrauen nicht auch eine wirkliche Kraft? ist es Täuschung, wenn man sich ihrer so gut als einer physischen bedient? Sollte man nicht wünschen, sie in sich selbst erwecken zu können? die Kunst

der Selbsttäuschung zu eigenem Wohle zu besitzen — wenn sie so schöne Wunder wirkt? Was nun von ihr etwa lehrbar wäre, andeutend mitzutheilen, dazu eben wollen die folgenden Blätter beitragen. Ich sage »andeutend« — denn bei Allem, was der Mensch auf sich selbst beziehen, was in ihm praktisch werden soll, muß das Beste ihm selbst überlassen bleiben.

Ich habe mich bemüht, im besten Sinne des Wortes »populär« zu sein. Durch echte Popularität sinkt der Schriftsteller nicht zum Gemeinen herab; er zieht das Gemeine empor, indem er dem Geiste des Bildungslustigen überhaupt, ohne Rücksicht auf Gelehrsamkeit, das Höhere und Höchste näher bringt, faßlicher und interessanter macht, indem er das gemeine, stoffartige Wissen durch fruchtbare Behandlung, durch lebendige Bezüge, zur echten Bildung adelt. Er arbeitet mit am großen Werke der Menschheit, am Plane der Vorsehung, welche, wie

es die Geschichte lehren zu wollen scheint, die Intelligenz zuerst in einzelnen Geistern zur Reife bringt, und dann, von ihnen aus, über die Erde weiter verbreitet; wie der Strahl des Tages von den Gipfeln aus allmälich die Thäler und Ebenen erhellt.

Die häufigen Anführungen bedeutender Worte von bedeutenden Menschen wünschen darzulegen, wie sehr die Einsichtvollen, die Erfahrensten von jeher in diesen Dingen Einer Überzeugung waren — wie sehr die mannigfachsten Ergebnisse zum Glauben drängen, — und: daß ich nichts sage, was nicht vor mir schon gedacht, schon gesagt worden wäre. Leider! ist es so Vielen noch neu; und man darf wohl sagen, daß von allen Künsten keine so selten das Geschäft eines menschlichen Lebens ausmacht, als die Kunst, die ich hier predige, die Kunst: sich zu beherrschen. Und doch ist sie das Erste und das Letzte.

Nichts wird zur Fleischwerdung der Ge-

setze, deren Geist wir hier aufzufassen stre-
ben, förderlicher sein, als die redliche Füh-
rung eines Tagebuchs, das aus kurzen,
aber wahren, fruchtbaren individuellen No-
tizen bestehen mag; eben so treu und fein,
nur etwas weniger hypochondrisch als das
Lichtenberg's. Hippel meint, daß das, was
man gewöhnlich für Genie halte, nichts sei
als unausgesetzte Beschäftigung mit sich
selbst. Die als Anhang beigegebenen Blätter
sind einem solchen Tagebuche entnommen. *)

Das Namensregister verdanke ich der
Gefälligkeit eines Freundes. Unsere Zeit
legt auf Namen einen besonderen Werth.
Jede Ansicht, jeder Ausspruch soll gestem-
pelt sein, soll eine berühmte Firma vorzu-
weisen haben; Album's mit angeseh'nen Un-
terschriften werden errichtet, Autogramme

*) Nur freilich mußte hier mit Rücksicht auf Ver-
öffentlichung, gerade das Individuelle wegblei-
ben, und nur, was sich als Maxime ausspre-
chen ließ, gegeben werden.

bekannter Personen werden gesammelt, Citate dürfen nicht fehlen, wenn ein docirendes Buch für anziehend gelten soll. Nun gut, hier gibt es Citate. Und damit ja die Neugierde nicht unbefriedigt bleibe, gibt jenes Verzeichniß auch über solche Stellen Aufschluß, deren Eigner im Texte, um diesen nicht zu bunt und unterbrochen zu machen, nicht genannt wurden.

Ob durch diese wohlgemeinten Reflexionen und Maximen Ein Hypochondrist geheilt, oder erheitert werden wird? ich zweifle. Genug, wenn sie den Heitern nicht hypochondrisch machen.



I.

Der Geist möchte immer Wunder thun, aber der Körper haßt die Wunder.

v. Arnim.

Unter dem Ausdrucke »Seelendiätetik« wird man sich eine Lehre von den Mitteln denken, wodurch die Gesundheit der Seele selbst bewahrt wird. Diese Lehre ist die Moral; und wenn gleich zuletzt alle Bestrebungen und Erkenntnisse des Menschen sich in dem großen Ziele vereinigen: seine Sittlichkeit, die eigentliche Blume seines Lebens, die Bestimmung seines Daseins zu pflegen und zu fördern, — so haben wir doch hier vorzugsweise jene Kraft des Geistes vor Augen, wodurch er die dem Körper drohenden Uebel abzuwehren vermag; eine Kraft, deren Existenz kaum je geläugnet, deren Wunder oft erzählt und bestaunt, deren Gesetze selten untersucht, deren Thätigkeit noch seltener ins praktische Leben gerufen zu werden pflegt. Jede Kraft aber, welche

aus der Quelle des geistigen Lebens fließt, vermag der Mensch, indem er sie bildet, zur Kunst zu gestalten; denn die Kunst ist ein gebildetes Können; und wenn er es dahin gebracht hat, daß ihm das Leben selbst zur Kunst ward, warum soll es ihm die Gesundheit nicht werden können, die das Leben des Lebens ist? Das ist nun die Diätetik der Seele, von der wir sprechen; die wir nicht abhandeln, wohl aber Beiträge zu ihr liefern wollen.

Kant hat in einer wohldurchdachten Schrift, »von der Macht des Gemüthes« gehandelt, »durch den bloßen Vorsatz krankhafter Gefühle Meister zu werden.« Wir gehen weiter; wir wollen nicht bloß Gefühle bemeistern, sondern wo möglich das Erkranken selbst. Es wäre zu viel von uns verlangt, wenn man eine abgeschlossene Doctrin über einen Gegenstand hiemit forderte, der, wie alle geistigen, ja sagen wir lieber alle lebendigen Phänomene, so oft entschlüpft, als man sich freut, ihn gefaßt zu haben. Man mag es uns vielmehr danken, daß wir das eitle Behagen, ein System zu bauen, der Wahrscheinlichkeit opfern, man werde unsern Skizzen den Vorwurf des Rhapsodismus machen. Es gibt Materien, in denen man zu wenig erlangt, wenn man zu viel verlangt. Vielleicht gehört die Physiognomik in diesen Bereich; und so wollen denn auch wir, wie Lava-

ter mit physiognomischen Fragmenten, mit Fragmenten zu unserer Diätetik der Seele uns bescheiden. Damit es uns aber nicht ergehe, wie jener Akademie der Wissenschaften, die untersuchte, warum das Wasser sammt dem Fische darin nicht schwerer wiege, als das Wasser ohne den Fisch, aber zu untersuchen vergaß, ob dem auch so war, — so laßt uns beim Daß noch einen Augenblick verweilen, ehe uns das Wie in seine Labirinthe zieht. Ist doch das Daß in allen Verwandlungen des Proteus, den wir Leben nennen, dasjenige, was gerne bei uns verbliebe, während das Wie beständig vor uns auf der Flucht ist; bei Jenem ist es gut sein; es lebt sich heiter und gelinde mit ihm; es ist und macht klar. Dieses hinwieder treibt schlimme Künste, lockt und verlockt, ist mit dem Guten wie mit dem Bösen in uns im Bunde, — und mögen besonders die Forscher der Natur vor diesem dämonischen Wesen auf ihrer Huth sein! —

...»Ueber das Ich des unbefriedigten Geistes düst're Wege zu späh'n ...« kann uns're Absicht nicht sein. Statt aller Definitionen der Grundbegriffe genüge Folgendes: Wir müssen wohl von der

Vorstellung (alles was man Theorie nennt ist Vorstellungsart) ausgehn, daß an der menschlichen Totalität sich Geist, Seele und Leib unterscheiden lasse. Um aber alle Sprachverwirrung und dialektische Deutelei zu vermeiden, gestehen wir lieber gleich, daß wir in diesem Büchlein ganz unphilosophisch unter »Seele« immer das verstehen, was eigentlich »Geist« genannt werden sollte. Wir folgen hier nur dem allgemeinern Gebrauche und haben den lebendigen Zweck vor Augen. Es ist gewiß, daß das Enthaltene vor dem Enthaltenden da war, das Flüssige vor dem Starren, die Kraft vor dem Körper, in welchem sie sich nur offenbaret. Die Vernunft, der Geist, ist diese Lebenskraft nicht, denn das animalische Leben ist kein Produkt des Bewußtseins. Jenes Enormon ist es, das die älteste Philosophie als Emanation eines Urlichtes, eines Urfeuers anerkannt, — das bei Stahl unter dem Namen Seele sich den Leib baut, ihn vor Krankheiten beschützt, heilt u. s. f.; — das in neuester Zeit der innig und eigendenkende Rauer (Probleme der Philosophie u. s. f. 1833) in seine alten Rechte wieder einzusetzen versucht. Dieses Wesen (Entelechie) mag eigentlich dem Philosophen Seele heißen, wie es das Beseelende ist; aber geheimnißvoll und in der lebenschwangern Nacht des Nichtbewußtseins wirkend, kann es nicht der Gegen-

stand von Untersuchungen werden, welche zu praktischen, verständigen Resultaten führen wollen. Es vermittelt nur die wahren Wirkungen des Bewußtseins auf den Körper, und diese letztern, die Werke des Geistes, sind unser Gegenstand. Die Sprache des Volkes aber, gegenüber jener der Schule, beschränkt den Ausdruck Geist mehr auf die Sphäre der Intelligenz, und pflegt das Gemeinsame aller mehr als sinnlichen Vorgänge im Menschen unter dem Worte Seele zu begreifen. Dieser Sprache bedienen wir uns und haben hiemit der Schule ihren Zoll durch diese Abschweifung entrichtet, in der wir uns bemühten, über unsern Grundbegriff bestimmt und hell zu sein. Von nun an keine Sylbe mehr hierüber.

Eben so wenig können wir uns hier auf eine genetische Erörterung über die Gründe des Erkrankens und Genesens einlassen. Es bedarf auch einer solchen gar nicht. Uns genügt es zu bedenken, daß alles Erkranken entweder von Innen oder von Außen bedingt werde. Man wird entweder krank, weil sich ein Keim, der mit unserm individuellen Dasein gegeben ist, entwickelt, — freilich nicht ohne einige Anregung von Außen, — oder weil unser organisches Individuum im Kampfe gegen die feindlichen der Welt, die uns umgibt, fortwährend ent-

quellenden Gewalten erliegt; — freilich nicht ohne Voraussetzung einer mitgebornen Empfänglichkeit, die auf Schwäche beruht. Zu den Krankheiten der ersten Art gehören außer jenen, die unter dem Namen der angeerbten, der constitutionellen, bekannt sind, noch gar manche Zustände, die vielleicht noch nicht überall aus diesem Gesichtspunkte sattsam gewürdigt sind, und von denen man nur zu oft nicht weiß, ob man sie Entwickelungen oder Krankheiten nennen soll. Der denkende Arzt mag diesen Wink benutzen und zusehen, ob er die Ideen, von welchen Malfatti bei seiner Pathogenie aus den Evolutionen des Lebens ausging, praktisch ins Leben zu leiten und fortzuführen vermag.

Sollte zur Beherrschung solcher Zustände der Geist gar nichts vermögen? Es versteht sich, daß hier nicht von jenen prophilaktischen Vorkehrungen die Rede ist, welche die Aerzte zur Verbesserung der Dispositionen, zur Abwehr ihnen entsprechender Einflüsse, anbefehlen; diese Verordnungen entspringen wohl auch dem Geiste, aber nicht dem des Leidenden. Die Philosophen, zumal die philosophischen Dichter, bemühen sich vielfach, uns anschaulich zu machen, wie eine einseitige ethische Anlage, eine luxurirende Richtung, in sich zurückzudrängen, zu begränzen, zu determiniren sei; sollte das nicht auch in unserer Sphäre

ausführbar sein? Wie äußert sich die Gesammt=anlage eines Menschen, in Bezug auf seine Gesundheit, für den Nichtarzt, für ihn selbst, am erkennbarsten? Mich dünkt, durch das, was man sich als Temperament eines Menschen denkt, wenn man dieses Wort im lebendigen Sinne der Volkssprache, nicht mit den Begriffen, welche ihm seit den vier Qualitäten des Aristoteles die Schule untergelegt hat, auffaßt. Der Mensch ist nun einmal ein Eines aus Vielem; und die feinsten Naturforscher gelangen nicht weiter, als: sich die Temperamente als »zu einem individuellen Leben temperirte Elemente« vorzustellen. »Jeder einzelne Mensch — sagt Herder — trägt, so wie in der Gestalt seines Körpers, so auch in den Anlagen seiner Seele, das Ebenmaaß, zu welchem er gebildet ist, und zu welchem er sich selbst ausbilden soll, in sich. Es geht durch alle Arten und Formen menschlicher Existenz, von der kränklichsten Unförmlichkeit, die sich kaum lebend erhalten konnte, bis zur schönsten Gestalt eines griechischen Gottmenschen. Durch Fehler und Verirrungen, durch Erziehung, Noth und Uebung, sucht jeder Sterbliche dies Ebenmaaß seiner Kräfte, weil darin allein der vollste Genuß seines Daseins liegt.« — Und die Bedingung seiner Gesundheit; — setzen wir hinzu. Und sollte der Mensch, das einzige Wesen in der Natur, das sich objektiv

werden kann, nicht zu jenem Selbstbegriffe gelangen dürfen? Er, den Protagoras »das Maaß des Weltalls« nannte, sollte nicht auch das Maaß seiner selbst sein? Gewiß, wer je aus dem Wirrsaal der Außendinge auf sich zurückgeschaut, wird den Einfluß des Geistes von dieser Seite am wenigsten bestreiten; wird zugeben, daß man eine Macht erringen könne über sich selbst, — also auch über das Erkranken, in so fern es in der Tiefe der Eigennatur wurzelt. Und nur um dieses Daß war es zuvörderst zu thun; über das Wie sind fast alle folgenden Kapiteln ein Kommentar.

Wunderbarer und zweifelhafter mag es Manchem scheinen, daß man der Seele auch eine Kraft und Herrschaft über ihr Gebieth hinaus zugestehen will, — als ob die Welt, in der wir leben und weben, nichts als das Gewebe unseres Lebens sei. Und doch! was ist sie für uns anders? Dem Manne erscheint sie männlich, dem Kinde kindlich, dem Frohen heiter, dem umflorten Auge getrübt, und wie sie empfangen wird, so wirkt sie. Und sollten wir uns kein helles Auge anschaffen können, wie wir leider so oft alle erdenkliche Sorgfalt und allen Scharfsinn anwenden, es zu verdunkeln, zu stumpfen? Der wilde Sturm auf der Haide, der den Gefährten Lear's bis an die Haut dringt, berührt den Unglücklichen nicht, in welchem der innere Sturm des Unwillens alle äußern

übertäubt. Und ein gebildeter, auf heilige Ziele der Vernunft gerichteter Wille sollte nicht mehr, nicht eben so viel vermögen, als stürmischer Unwille? Ein brittischer Korrespondent, der über den Einfluß jenes aus Nebel und Steinkohlen-qualm gebildeten Klima's auf die Gesundheits-zustände seiner Landsleute berichtet, (Medical Rapports 1830) fügt seiner Erzählung die Ergebnisse der Beobachtung bei: »Inzwischen bleibt es unermittelt — sagt er — ob von jenen Krankheiten, welche dem Dunstkreise unserer Stadt beigemessen werden, nicht gar manche den Sitten entspringen. Wie der Leib, bei allem Temperatur-wechsel von Außen, seine innere Wärme wenig ändert, so gibt es eine innere Kraft des Widerstandes im menschlichen Gemüthe, die, wenn sie zur Thätigkeit geweckt wird, meist hinreicht, der feindlichen Thätigkeit äußerer Kräfte das Gleichgewicht zu halten. Aerzte erzählen von kranken Frauen, welche, zur Zeit da sie sich zu matt empfanden durch's Zimmer zu gehen, ohne einiges Gefühl von Beschwerde die halbe Nacht mit einem begünstigten Tänzer durchwalzten. So weckt der Lieblingsreitz die belebte Faser. Darum sind es auch die Müssigen, die Leeren, die Fashionable's, die von London's Atmosphäre am meisten leiden. Jemand, dessen Aufmerksamkeit und Kraft stets in Wirksamkeit verflochten ist, kennt den

Barometer nicht. Man weiß zwar, daß der düstere November die Zeit der Melancholie und des Selbstmordes ist, die dunkle Färbung des Himmels aber kann den Aether eines hellen Gemüthes nicht umnachten. Selbst die patholpgische Aufregung der Manie schwingt sich über den Einfluß der Atmosphäre hinaus. Es sind die Gedanken, welche der Mensch, immer geneigt sich zu quälen, an die Erscheinungen des entblätternden Herbstes knüpft, die ihn drücken, die ihn besiegen. Und wenn auch die Besorgnisse des Hypochondristen mit dem Wetter fallen und steigen, so ist's am Ende doch nur seine Wirkungskraft, die über seine Stimmung und über deren Erfolg entscheidet. Der Hypochondrist ist stets, sei es auch nur momentan, schwach an Charakter; begreift er dies einmal mit Ernst und entschieden, und arbeitet unverdrossen an seinem Heile, so wird er sich selbst der beste Arzt.« — Welcher Arzt, selbst in einem engen Kreise von Erfahrungen, fühlte sich hier nicht angeregt, eine große Anzahl von ähnlichen aus seiner Sphäre mitzutheilen? sind sie nicht beinahe eben so häufig als irgend sonst medicinische? zumal in größern Städten? scheint hier nicht der Dunstkreis, der sie umschleiert, aus den Leidenschaften, Sorgen und Gedanken der Bewohner zu besteh'n? ist nicht der Selbstmord, mag auch Werther immerhin die Theilnahme,

die man unglücklichen Kranken schuldig ist, fordern (S. 65 u. f.), die traurige Erbschaft allzuzarter Naturen, weicher Gemüther, die in den Kreisen des Lebens, gegen die Härte und Rauhheit des Realen, sich nicht zu behaupten im Stande sind? (man denke an Heinrich von Kleist); hat es nicht jeder thätige Arzt an sich selbst erfahren, daß nur die aufopfernde Erfüllung seiner Pflichten, in verhängnißvollen Tagen die Wolken zu zertheilen fähig war, die sich um sein eigenes, sittliches und physisches Dasein zu legen begannen? Daß eine solche Thätigkeit ihn sogar vor jenen Gefahren schirmte, die mit ihr selber verbunden sind? — wie denn immer in den Wunden, welche die Pflicht schlägt, auch schon der Balsam liegt, der sie heilt. »Ich war — erzählt Goethe, den ich hier anführe, weil eben in diesem Falle der stärkere Impuls des Berufes fehlt, und die reine Macht des Wollens ohne Nöthigung nur um so auffallender erscheint, — ich war bei einem Faulfieber der Ansteckung unvermeidlich ausgesetzt, und wehrte bloß durch einen entschiedenen Willen die Krankheit von mir ab. Es ist unglaublich, was in solchen Fällen der moralische Wille vermag! er durchdringt gleichsam den Körper, und versetzt ihn in einen aktiven Zustand, der alle schädlichen Einflüsse zurückschlägt. Furcht ist ein Zustand träger Schwäche, wo es jedem Feinde

leicht wird, von uns Besitz zu nehmen.« — Wenn man über Thatsachen des Seelenlebens Goethe citirt, so hat das einen eigenen Werth; bei ihm ist alles erlebt und faktisch, was bei so vielen Andern nur schöne Selbsttäuschung ist. Gewiß, tausend Influenzen lauern auf den bedürftigen Sterblichen, ja die ganze Welt ist eine Influenz, aber die stärkste von allen ist der Charakter des Menschen. Er ist eigentlich wir; denn wie alle Wesen der Natur nichts anders sind als dargestellte Kräfte, so kann auch der Mensch nichts sein eigen rühmen, als die Energie, mit welcher er sich offenbart; und wäre es eine aufgedrungene! wenn er die eigene aus sich zu erregen nicht vermag, versetze er sich durch einen Ruck in einen Zustand, in welchem er wollen muß. Es ist eine alte, gegründete Wahrnehmung, daß selten Jemand auf der Reise oder im Bräutigamszustande stirbt.

»Selten, ja kaum jemals in der Jugendzeit — sagt der denkende Bulwer — wird sich Krankheit unheilbar an uns klammern, wenn wir nicht selbst den Glauben an sie hegen und nähren; sieht man doch Menschen von der zartesten Körperbeschaffenheit in stäter Berufsthätigkeit nicht Zeit haben krank zu sein. Laß sie müssig gehen, laß sie nachdenken, — sie sterben. Rost frißt den Stahl, der blank bleibt,

wenn er benützt wird. Und wenn auch das eitel wäre, wenn Thätigkeit und Indolenz einerlei Uebel erzeugten, so räume ein, daß bei jener demselben leichter zu entrinnen ist, daß sie einen edleren Trost verleiht.« — Ich aber darf mich durch die übereinstimmende Denkweise eines trefflichen Schriftstellers nicht verleiten lassen, mehr zu leisten als ich soll. Hier galt es die empirische Beglaubigung einer geistigen Wirksamkeit zur Abwehrung von Krankheitseinflüssen, — und wir glauben zu dieser Absicht eher zu viel als zu wenig gesagt zu haben.

II.

> Weihe dich selbst ein, und verkündige: daß die Natur allein ehrwürdig und die Gesundheit allein liebenswürdig ist.
>
> Fr. v. Schlegel.

In dem ersten dieser Fragmente zur Seelendiätetik war ich bemüht, dem Geiste des Menschen eine Kraft des Widerstandes gegen die Welt äußerer Einflüsse zuzusprechen. Es war meine Absicht weiter zu gehn; von einer Kraft des Widerstandes auf eine Kraft der Einwirkung. Geistreiche Mystiker haben von geheimnißvollen Wirkungen des gottergebenen Willens wie der Sünde auf die mütterliche Erde gesprochen; sie wagten den Schluß: da unser Leib das Werkzeug zur Bildung und Umstaltung der Welt sei, so sei Beherrschung seiner eine Beherrschung der Welt. Allein den Vorwurf allzugewagter Folgerungen befürchtend, brach ich ab. Der Zufall aber führt gerade ein geistvolles Buch in meine Hände,

in welchem ich nichts weniger zu finden erwartete, als Reflexionen über jene Grillen, die wir eben zu fangen beschäftigt sind. Hier nun lese ich mich ausgesprochen, ja mehr ausgesprochen, als ich gewagt hätte, und — doch was hindert mich die supplirenden Worte ganz herzusetzen: »Ist es so ungereimt, anzunehmen, daß die Wirkung zwischen Geist und Körper, wie jede vollkommene, eine Wechselwirkung sei? daß auch die Seele ihrerseits, als höchstdurchdringendes Fluidum (? — Agens) auf die Außenwelt Einfluß übe, und, in ihren stärksten Aeußerungen, den Boden, diesen gemäß und analog, zu imprägniren vermöge? Ja, wenn man consequent denken, nicht bei Halbheiten stehen bleiben will, so kann man eigentlich nichts Anders annehmen. Freilich dürfte man jetzt nur erst als Hypothese hinwerfen, daß der gute Mensch den Boden und die Luft gesund mache, der Böse und die böse That hingegen die Stelle verpeste, so daß den Tugendhaften daselbst ein Schauder, den Schwachen ein Gelüst zum Unerlaubten anwandle. Noch klingt dieß barock und aberwitzig; nach hundert Jahren gehört es vielleicht zu den trivial gewordenen Sätzen. Man denke an den Volksglauben von den Orten, wo ein Mord verübt ward. Der Volksglaube ist aber für die Erkenntniß der natürlichen Dinge eine

sehr ergiebige, wichtige Quelle, denn er ist das Unisono derjenigen Menschen, welche Augen und Ohren für sie haben, und nicht mit Reflexionen ihnen beikommen wollen. Es ist Schade, daß man nicht weiß, ob der vortreffliche Berliner-Arzt Heim, der als Diagnostiker so berühmt war, und die Hautausschläge durch den Geruch auf's Feinste unterschied, nicht auch durch dasselbe Organ, etwa moralische Individualitäten herausgewittert?« — Indem ich dieses merkwurdige Bruchstück dem Leser zurechtzulegen, und zu beschränken oder zu erweitern überlasse, suche ich wieder gebahnte Wege. Das Wahrscheinliche wird zur Gewißheit, wenn man das Unglaubliche der Wahrscheinlichkeit genähert hat. Ich habe es vielleicht auch mit Leserinnen zu thun; ihnen ist der folgende Absatz gewidmet. »Sogar gesund werden — schrieb eine geistreiche Frau — können Personen wie wir nur, wenn sie den höchsten Eckel vor Kranksein fassen, wenn sie davon durchdrungen sind: daß Gesundheit schön und höchst liebenswürdig ist.« — Wir wollen uns denn davon durchdringen, indem wir bedenken: daß die Gestalt des Menschen der Ausdruck seines Wohlseins ist.

Es ist einer der schönsten Abschnitte der physiognomischen Fragmente, in welchem Lavater darzuthun versucht, daß eine sichtbare Harmonie zwischen moralischer und körperlicher Schönheit, und zwischen moralischer und körperlicher Häßlichkeit bestehe; so gewiß, als die ewige Weisheit jedem Wesen seine bestimmte Form zuerschaffen habe. Es kommt hier nun freilich darauf an, daß man unter Schönheit nicht das flüchtig Reitzende, sondern den überall durchbrechenden Geist begreife, und daß die Verwüstungen, welche eingeimpfte Thorheiten und Leidenschaften unwiderruflich aufprägen, hinweggedacht werden. Ist es aber die Sache des Physiognomisten, zu erweisen, was man ihm schwerlich wird wegbeweisen dürfen, daß in der Organisation bereits die Entwicklungsformen bedingt und vorgebildet sind, und daß die Konsequenz, mit welcher die Natur verfährt, mit jener, welche das Gesetz unseres Denkens ausmacht, Eins sei, — so schließen wir nur zu unsern Zwecken weiter, daß, wenn der Geist eine leiblich bildende Gewalt besitzt, diese sich eben so wohl als Schönheit wie als Gesundheit offenbaren werde. Nach der Gewohnheit zu empfinden und zu wollen, welche den Charakter erzeugt, bilden sich die Bewegungsweisen der willkührlichen Muskeln,

also auch die sogenannten Gesichtszüge, welche eigentlich den Ausschlag geben, ob ein Mensch schön sei oder nicht. Jeder oft wiederholte Zug im Antlitz, Lächeln, Zucken, Höhnen, Weinen, Zürnen, hinterläßt gleichsam eine Fährte in dessen weichen Theilen, ein Gedächtniß seiner selbst, eine Leichtigkeit sich zu reproduciren, welche endlich bleibend und gestaltend auf Muskeln und Zellgewebe wirkt. Die Kraftäußerungen der ersten aber werden wieder ihrerseits nicht lange Statt haben können, ohne in den unterliegenden, festern Gebilden Spuren zu hinterlassen. In wiefern das knöcherne Cranium selbst, wo sich Muskeln anheften, in Folge der fortgesetzten Aktion derselben, plastische Veränderungen erleiden möchte? ist eine Frage, welche der Cranioscopie, die vielleicht bisher zu sehr nur die Wirkung von Innen berücksichtigt hat, von Bedeutung sein kann. Leidenschaftliche Menschen haben im Alter viel mehr Gesichtsrunzeln als ruhige; sie haben die Gesichtshaut weit öfter durch Geberden contrahirt und expandirt, — es bleiben nun für immer die Falten zurück. Was aber in den zarten Theilen, die zur Physiognomie des Gesichtes mitwirken, vorgeht, das geschieht auch in allen übrigen Organen und Systemen. Niemand wird, von beklemmender Sorge frei, durch einen längeren Zeitraum leicht und frisch

aus voller Brust athmen, ohne daß sein Brustkorb sich wirklich zum Besten der darin enthaltenen wichtigen Organe erweitern wird; Niemand im Gegentheile, dessen Blutumlauf, gehemmt durch niederdrückende Gemüthsleiden, languescirt, wird den Folgen eines anhaltenden Zustandes solcher Art, — gestörten Ab- und Aus-sonderungen, zurückbleibender Ernährungsthätigkeit u. s. w. entgehen. Je früher in den Perioden des Lebens, je gewaltsamer und eingreifender, je übereinstimmender mit dem ursprünglichen Naturelle des Individuums, je wiederholter solche Eindrücke auf dasselbe wirken, desto unausbleiblicher, desto augenscheinlicher wird dieses das organische Gepräge derselben, in Form und Funktion, mit sich durch's Leben tragen. Alle Partieen der menschlichen Organisation, welche einen lebendigen Kreis darstellt, greifen wechselwirksam in einander; was das bleiche, faltenvolle Antlitz zur Schau trägt, werden die leise Stimme, der schwankende Schritt, die unsichern Schriftzüge, die unschlüssige Stimmung, die Empfänglichkeit für den Wechsel der Witterung, die sich allmälich aber gründlich einschleichende Krankheit, auf andere Weise verrathen. Der Leib wird von den Früchten, deren Saamen der Geist gesäet hat, vergiftet werden, — oder auch bewahrt und geheilt. Schönheit selbst ist in

gewissem Sinne nur die Erscheinung der Gesundheit; das Ebenmaaß in den Funktionen wird ein Ebenmaaß in den Produkten, in den Formen nach sich ziehen. Wenn also Tugend verschönert, Laster verhäßlicht, — wer möchte läugnen, daß Tugend gesund erhalte, Laster krank mache?

Die Natur übt ein heimliches Gericht; leise und langmüthig, aber unentrinnbar; sie kennt auch jene Fehltritte, welche das Auge der Menschen fliehen und ihrem Gesetze nicht erreichbar sind; ihre Wirkungen, ewig, wie Alles was als Strom dem Quell der Urkraft entfließt, verbreiten sich über Generationen, und der Enkel, der verzweifelnd über das Geheimniß seiner Leiden brütet, kann die Lösung in den Sünden der Väter finden. Das alte tragische Wort: »Wer that muß leiden,« gilt nicht bloß sittlich und rechtlich, es gilt auch physisch. Was jene vorhin erwähnten Mystiker von der Entstehung der Mißgeburten, von der Regeneration des Geschlechtes überhaupt gesagt haben, verdient die Zurechtlegung von Seite eines menschenfreundlichen Naturforschers; und es wird immer mehr anerkannt werden, daß der schwächliche Zustand, ja die Krankheiten selbst unserer Mitgebornen mehr im Sittlichen als Physischen ihre Wurzel haben, und weder durch das kalte Waschen, noch die entblößten

Hälse, noch sonstige Rousseau-Salzmannische Abhärtungsexperimente an Kindern, sondern durch eine höhere Kultur ganz andrer Art, deren Anfang in uns selbst gemacht werden muß, verhütet, und so Gott will, vertilgt werden können. Man hat uns Aerzten oft genug — vielleicht nicht immer mit Unrecht — einen ausschließlichen Sensualismus vorgeworfen, welchem der Mensch als ein, vom Oxygen der Luft, durchs Blut in Bewegung gesetzter Knäuel von Knochen, Knorpeln, Muskeln, Eingeweiden und Häuten erscheint. Hier thut sich nun eine Sphäre auf, wo wir diesen Vorwurf widerlegen können. Der Arzt sieht und verkündet seinerseits das Heil von eben dorther, wohin der Moralist und der Priester deuten. »Wer begreift nicht — schrieb der Liebling unserer Nation, den man den tugendhaften Künstler genannt hat, in seiner Jugend, — daß jene Verfassung der Seele, die aus jeder Begebenheit Vergnügen zu schöpfen, jeden Schmerz in die Vollkommenheit des Universums aufzulösen weiß, auch den Verrichtungen der Maschine am zuträglichsten sein muß? Und diese Verfassung ist die Tugend.« — Da, wo die gütige Natur dem sittlichen Bestreben auf halben Wege entgegen kam, dadurch, daß sie mittelst einer glücklichen Organisation die höhern Entwicklungen erleichterte, (und ist es nicht

lange anerkannt, daß es sittliche Genies, so gut wie künstlerische gibt? (z. B. Marc Aurel, Sokrates, Howard, Penn) wird die Erscheinung eines harmonischen Daseins freilich offenbarer und lieblicher sein, als da, wo nur das schmerzliche Ringen des Geistes dem rauhen Boden der Leiblichkeit spärliche Blüten der Freiheit abtrotzt; aber desto herrlicher werden solche verlorne Stralen eines höhern Lichts, wie Blitze aus Nächten, hervorbrechen, und die Hülle verklären, wie einst in der Physiognomie des Sokrates; und das Wort, das von Apollonius gesagt worden ist: »es gibt eine Blüte, auch bei Runzeln« — wird sich immer wieder erfüllen. Was ist denn eigentlich Schönheit, als der die Hülle verklärende Geist, und was ist Gesundheit, als Schönheit in den Funktionen? Wo die Seele ein gestimmtes Instrument findet, da wird man über der Leichtigkeit, mit welcher sie Tugend übt, ihre Herrlichkeit nicht wahrnehmen; es wird scheinen, als könne es eben nicht anders sein. Wo sie aber den Dissonanzen einen Akkord zu entringen hat, da wird man ihre Wirkungen Wunder nennen. Und wie oft in Einem großen, feierlichen Momente die verschlossene Schönheit aus dem Antlitz eines Guten erblüht, so wird auch das schöne Gut der

Gesundheit oft durch einen einzigen, kühnen, tiefen Vorsatz errungen.

»Denket nicht — ruft der begeisterte, prophetische Physiognomist — den Menschen zu verschönern, ohne ihn zu verbessern!« — Und denket nicht — setzen wir aus innigster Ueberzeugung hinzu — ihn gesund zu erhalten, ohne ihn zu verbessern!

III.

> Die Phantasie ist der Mercurius in der menschlichen Complexion; sie vermittelt alles, und macht, daß der Mensch so gut und so bös ist.
>
> Heinse.

Die Psychologen der neuen Aera pflegen denen der ältern den Vorwurf zu machen: daß sie durch Aufstellung mehrerer, und zwar höherer und niederer, Seelenvermögen, einer Vernunft, eines Verstandes, eines obern und untern Begehrungsvermögens, einer Einbildungs- und Erinnerungskraft, u. dgl. m. die lebendige Einheit des menschlichen Geistes zersplittern und tödten. Sobald die erwähnten, sogenannten Vermögen, als besondere, nach eigenen Gesetzen wirkende Wesen gedacht werden, haben die Tadler Recht: denn der Geist des Menschen ist eine einzige, ganze, untheilbare Kraft; und alles, was man an ihm unterscheiden kann, sind nur die For-

men seiner Thätigkeit, in welchen er sich äußert. Aber diese Formen lassen sich auch wirklich deutlich genug, und zu großer, praktischer Förderniß von einander unterscheiden; und da das Unterscheiden von jeher der Welt weniger Schaden gebracht hat als das Zusammenwerfen, so wollen wir unsrerseits jener ältern Schule lieber danken, daß sie uns gelehrt hat, den Menschen zu analysiren, statt ihn als ein Wunder anzugaffen, — wollen dem Winke gemäß, den sie uns gibt, indem wir die geistige Kraft des Menschen beschauen und bewundern, uns an die Verschiedenheit ihres Wirkens halten. Wir mögen uns in so viele Radien auseinander legen, als nur vom Centrum unseres innersten Wesens zur Peripherie der Unendlichkeit denkbar sind; drei Richtungen werden es doch am Ende sein, auf welche sich alle andern so ziemlich zurückführen lassen: die des denkenden Vermögens, die des empfindenden, in welchem Phantasie und Gefühl zusammenfließen, und die des wollenden; dieß zusammen ist der innere Mensch, — sein ganzes Wesen, seine ganze Tendenz; das, was der immer philosophische Sprachgebrauch »sein ganzes Denken, Dichten und Trachten« nennt. Wie nun die Seele auf diese dreifache Weise gegen die hereinbrechenden Leiden

der Leiblichkeit thätig ist, wollen wir gesondert in Betrachtung ziehn.

Wenn schon eine Rangordnung im Reiche des Geistes statt finden soll, so mag die Phantasie die niedrigste, der Wille die mittlere, die Vernunft die höchste Stufe einnehmen. Dieß ist wenigstens die Ordnung, in welcher sich, während unseres Lebens, jene Thätigkeiten entwickeln. Der Knabe phantasirt, der Jüngling begehrt, es denkt der Mann; und wenn es wahr ist, daß die Natur bei ihrem Wirken vom Kleinern zum Größern fortschreitet, so ist jener Stufenrang bewiesen. Sie fängt mit ihren Entwicklungen bei der Phantasie an; und so wollen auch wir bei ihr anfangen. Ist doch die Phantasie die Brücke von der Körperwelt in die der Geister! Ein wunderbares, wandelvolles, räthselhaftes Wesen, von welchem man nicht weiß, ob man es dem Leib oder der Seele zueignen soll; ob es uns, oder wir dasselbe beherrschen? So viel ist gewiß, daß es sich eben um dieser Stellung willen ganz besonders dqzu eignet, die Wirkungen der Seele auf den Körper zu vermitteln, und daß es uns gerade als solches Mittelglied hier besonders wichtig sein muß. Und in der That, wenn wir auf die Vorgänge in unserm Innern genau Acht geben, so werden wir wahrnehmen,

daß weder der Gedanke, noch das Begehren unmittelbar in uns körperlich werden, — sondern daß sie immer erst durch die Berührung der Phantasie zur Erscheinung gelangen: eine Bemerkung, die für den Psychologen und Arzt bedeutend genug ist. »Ueberhaupt ist die Phantasie — nach dem Worte eines weitausgreifenden Denkers — noch die unerforschteste, und vielleicht die unerforschlichste der menschlichen Seelenkräfte; denn da sie mit dem ganzen Bau des Körpers, insonderheit mit dem Gehirn und den Nerven zusammenhängt, wie so viele wunderbare Krankheiten zeigen, so scheint sie nicht nur das Band und die Grundlage aller feineren Seelenkräfte, sondern auch der Knoten des Zusammenhanges zwischen Geist und Körper zu sein, gleichsam die sprossende Blüthe der ganzen sinnlichen Organisation zum weitern Gebrauch der denkenden Kräfte.« — Haben wir nicht in der Phantasie der Aeltern (wenn nicht den einzigen, doch einen sehr einflußreichen) Grundkeim zur Lebensform des künftigen Menschen zu suchen? und wenn nun insofern der ganze Mensch ein Sohn der Phantasie zu nennen wäre, — ist da nicht die Phantasie etwas sehr Ursprüngliches in uns? Man kann sagen, sie ist in uns, ehe wir noch wir selbst sind, und wenn wir es kaum mehr sind; — in allen jenen merkwürdigen Zuständen, in welchen die freie

Besonnenheit unter die Gewalt einer dunkeln Willkühr geräth, in der Kindheit, im Schlummer, im Wahnsinn; in jener poetischen Periode, die ein Gemisch von allen Dreien ist, walten ihre Zauber am mächtigsten.

Wenn ich vorhin sagte, in ihr fließe Empfinden und Einbilden zusammen, so war das nicht gesagt, um eine genauere Distinction zu ersparen, sondern weil in der That Gefühl und Phantasie nur der leidende oder thätige Zustand eines und desselben Vermögens sind; denn wir empfinden auch, indem wir phantasiren; wir empfinden dann, was wir uns einbilden, — so wie sich die Phantasie, welche in diesem Falle thätig war, leidend mit den Eindrükken beschäftigt, welche ihr die Außenwelt aufdrängt, — als Empfindung. Wer geübt ist, über sich selbst nachzudenken, wird bald merken, daß hier mehr als ein Wortspiel zu Grunde liegt. Wir werden leiden, wenn wir die empfindende Fläche unseres Wesens der Welt entgegen halten; — wir werden uns von Leiden befreien, wenn wir eine thätige Phantasie ihr entgegen stellen. So kommt auch hier, wie in allen Dingen, Leid und Freude den Menschen aus Einer Quelle. Und wenn Jedem von uns die furchtbare, wie die herrliche heilsame Gewalt der Phantasie in kranken Zuständen aus Erzählungen und Beispielen

hinlänglich bekannt ist, — muß nicht, was Krankheiten heilen kann, auch im Stande sein, sie abzuwehren, — was sie tödtlich machen kann, sie herbeizuführen? Wie tief und gefahrvoll leiden jene Unglücklichen, die sich der fixen Einbildung irgend eines ihnen drohenden oder schon gegenwärtig gewähnten Uebels überlassen? Früher oder später führen sie es wirklich herbei. Man kennt jenen Schüler Boerhave's, der den entsetzlichsten Cursus der Medizin durchmachte, indem alle krankhaften Zustände, welche der beredte Lehrer mit lebensvollen Farben malte, nach und nach an ihm wirklich zum Vorschein kamen; nachdem er so im Wintercurse die Fieber und Entzündungen, und im Sommer die Nevrosen durchgemacht, hielt er es für gerathen, ein Studium aufzugeben, welches ihn an den Rand des Grabes docirt hatte. Ein Kellner las im Septemb. 1824 in einer Zeitung die Schilderung des durch den Biß eines wüthenden Hundes erfolgten Todes eines gewissen James Drew, wurde nach der Lektüre von der Wasserscheu befallen, und im Guy-Hospital noch dem Tode entrissen (Britannia, April 1825.) Unglückliche, die sich im Innern vom Vorwurfe einer ausschweifend verlebten Jugend gequält fühlen und die körperlichen Folgen davon fürchten, drücken das Bild der ihnen drohenden Uebel so tief und wieder-

holt in ihre Seele, bis jener Zustand entsteht, welchen Weikard als tabes imaginaria charakterisirt, und welcher ein trauriges Gemisch von Besorgnissen und durch Besorgnisse wirklich erzeugten Leiden ist. Jeder praktische Arzt hat, zumal in unsern überbildungssiechen Tagen, oft genug Gelegenheit, analoge Erscheinungen an sich und Andern zu bemerken. Während des Studiums der Augenheilkunde schweben manchem Jünger unserer Kunst mouches volantes vor den Augen, und schwächen diese wirklich, während das Schreckbild des schwarzen Staar's der Phantasie droht. Wie häufig während der furchtbaren Epidemie, welche in den letzten Jahren zur europäischen Angelegenheit geworden ist, hörte man, nachdem das gesellige Gespräch sich eine Zeitlang um jene Achse gedreht hatte, Diesen und Jenen über beängstigende Empfindungen im Unterleibe klagen, bis er wirklich Symptome des gefürchteten Uebels äußerte! — Ich greife absichtlich nach Beispielen in die nächste Nähe; aus Büchern könnte man sie in's Erstaunliche vermehren. Und diese Phantasie, welche im Stande ist, den Sterblichen in solch tiefen Jammer zu stürzen, sollte nicht Kraft genug haben, ihn zu beglücken? Wenn ich erkrankte, weil ich mir einbilde, zu erkranken, — sollte ich mich nicht gesund

erhalten können, dadurch, daß ich mir fest einbilde, es zu sein?

Wenden wir uns zu der erfreulichen Betrachtung jener Fälle, welche diese Fragen bejahen. Ich wiederhole hier nicht, was von Wundern des Zutrauens, der Hoffnungsbilder, der Träume, der Sympathien, der Musik, in Krankheiten erlebt worden ist; es stehe nur als ein Wink hier, daß das, was auf schon zerrüttete Organe heilend wirkt, noch wirksamer gesunde bewahren werde. Alle jene Mittel zur Heilung gehören ins Gebieth der Phantasie, und eine fortrückende Zeit wird unsere Enkel belehren, daß noch gar manche Heilmethoden in dieß Gebiet gehören, deren Grund wir heute noch ganz wo anders suchen. Dadurch wird ähnlichen Mitteln gar nichts genommen; wenn mich die Einbildung gesund gemacht hat, ist nun meine Gesundheit nur eine Einbildung? Ein englischer Arzt wollte bei einem seit Langem an Zungenlähmung leidenden Manne, dem bisher nichts half, ein von ihm erfundenes Instrument versuchen, von welchem er sich viel versprach. Um sich zuerst von der Temperatur der kranken Zunge zu unterrichten, bringt er ein kleines Taschen-Thermometer unter dieselbe. Der Kranke, im festen Glauben, dieß sei das neuerfundene Heilinstrument, versichert entzückt nach wenigen Minuten, daß er seine Zunge bewegen

konne (Sobernheim, Gesundheitsl. 1835). — Konnte er sie etwa weniger bewegen, weil ihn eine Einbildung geheilt hatte? — Es ist hier nicht der Ort, zu untersuchen, wie viel von den Erscheinungen des animalischen Magnetismus hierher gehört. Die Beobtung der körperlichen Wirkungen einer absichtlich gestimmten Phantasie ist wenigstens eine der ältesten, welche Menschen gemacht haben. »Was würden Sie sagen — schreibt Fontanier, ein in Asien reisender Gelehrter, aus Teheran vom August des Jahres 1824, an Jaubert in Paris, — wenn ich Ihnen melden müßte, daß die Theorie (Erfahrung?) dessen, was wir den thierischen Magnetismus nennen, den Einwohnern des Orients viel früher bekannt gewesen, als man in Europa daran dachte? Daß es Leute in Asien gibt, welche die Praxis jener Theorie zu ihrem eigentlichen Gewerbe machen und von den Mollah's verfolgt werden?« — Nun sind die Söhne des Ostens weit mehr in der Welt der Phantasie daheim und erzogen, als wir, und die Mysterien dieses Wunderreiches mußten, als ihre ersten Erfahrungen, ihnen bekannter werden, als uns. Alle die Einwirkungen, welche wir täglich kräftigere und reichere Naturen auf unbestimmtere und zartere ausüben sehen, scheinen in diesen Bezirk zu gehören und durch Operationen der Phantasie bewerkstelligt zu

werden. Auch die Vernunft eines höhern Menschen wirkt erst in die unsere, wenn die Phantasie ihr den Weg gebahnt hat. Bedeutende Menschen wirken nicht dadurch, daß man sie sogleich versteht, (exempla odiosa!) sondern durch den Nimbus, der sie umglänzt und die Phantasie der übrigen in ihre Atmosphäre zieht.

Ueber dieß Capitel wären Bücher zu schreiben; ich aber kehre von meiner Abschweifung zurück, und will nur andeuten, daß dort, wo die eigene Phantasie zu lahm geboren ist, um in meine seelendiätetischen Pläne einzugehen, sie sich an eine mächtigere schließen und aus ihr den Odem und die Milch geistiger Gesundheit in sich schlürfen mag. »Seelenhektisch ist Jeder — sagt der noch nie genug gewürdigte Hippel — dessen Einbildungskraft auf schwachen Füßen geht. Die Phantasie ist die Lunge der Seele.« — In der That, wenn es erlaubt ist, Gleichnißreden fortzuspinnen, erscheint die Phantasie als die vegetative Sphäre des innern Menschen, dessen irritable das fühlende, dessen höchste, das geistige Nervensystem bedeutende, das denkende Vermögen darstellt. Die Phantasie ist weiblicher Natur; das weibliche Leben ist im Ganzen ausdauernder als das männliche, und jene hohe physische Kraft, welche, — nach der Erfahrung des Menschenforschers — der

Zartheit und Reinheit verliehen ist, möchte ihr Ergebniß sein. Und sehen wir nicht, wie sich so häufig zarte, wie aus Mondschein und Aether gewebte Lianen-Naturen, zum Staunen ihrer selbst und der Ihren, erhalten und schützen, bloß von der duftigen Kost leichter, feenhafter Träume genährt? Ist nicht die Hoffnung nächst dem Schlaf, dem Bringer der echten Träume, — selbst in den Augen Kant's, des nüchternsten der Vernunft-Evangelisten — die Beschützerin und der Genius des menschlichen Lebens? und was ist die Hoffnung meist anders als eine Tochter der Phantasie? eine Schwester des holden Traumes? Gewiß, Hufeland hat Recht, wenn er eine lieblich gerichtete Einbildungskraft unter den wichtigsten Verlängerungsmitteln des Lebens mit aufzählt. Kallobiotik ist nur ein Theil der Makrobiotik, und die Schönheit des Daseins liegt in den Händen der Phantasie. Wenn eine in neuesten Tagen berühmt gewordene Frau von sich rühmt: »bei altersmäßiger Reife alle Springfedern wahrer Kindheit und Jugend im Gemüthe bewahrt zu haben,« — wem hatte sie das zu danken, als jener mit den Schwingen ewiger Jugend beflügelten Phantasie, welche ihre Leser an ihr so gerne bewundern? Lange würde die traurige Katastrophe über Naturelle, wie das eines Novalis, eines Heinr. v. Kleist, nicht her=

eingebrochen sein, wenn nicht dieselbe Phantasie, welche thätig war, sie abzuwehren, durch die verderbliche Richtung, die sie annahm, vielmehr selbst die Lähmung aller frohen Kräfte herbeigeführt hätte. Und hier bin ich nun, wo ich anlangen wollte. Eben weil die Einbildungskraft nur die leidende Seite des Empfindungsvermögens, weil sie weiblicher Natur ist, so soll sie auch nie, wenn sie gedeihlich werden will, ihres passiven Standpunktes vergessen. Sie ist ein sanftes, vestalisches Feuer, welches, wenn es jungfräulich gehütet wird, leuchtet und belebt, — wenn man es aber entfesselt, verzehrend um sich greift.

Unter den Bestrebungen, die das geistige Leben des Menschen auf unserm Planeten bilden, ist es die Kunst, welche der Sphäre zugehört, in der wir uns eben bewegen. Wie im Traume ein freundliches Vegetiren den ermüdenden Kampf des Geistes mit der Körperwelt ablöst, und indem es Leib und Seele näher verschwistert, das Dasein durch Ersatz wiedergebiert, so erschafft uns die Kunst im Wachen Träume, welche das Leben unterhalten, das dem Zwiespalt der Wirklichkeit erliegen will. Halb an den Leib, halb an die Seele spricht die Musik, die bildende und die redende Kunst; und sie werden zum Palladium der Gesundheit und des frohen Zustandes werden, wenn sie, den obigen Erörterungen gemäß,

von dem männlichen Geiste beherrscht und geleitet, zum Frieden und zur Versöhnung hinwirken. Dann wird ihr holder Aether uns durch's ganze Leben erquicken, und noch im Tode werden uns, wie es vom Jakob Böhm erzählt wird, Harmonien umringen und mit nie gehörter Herrlichkeit in die größere und ewige Harmonie der Sphären hinübergeleiten. Aber hier würde man versucht, eine ästhetische Vorlesung zu halten und zu fragen, ob der jetzige Zustand der Kunst diesem schönen, freundlichen Zwecke entspreche? ob die Werke der Maler, wie der Anblick des vatikanischen Apoll, uns mit innerer Gesundheit erfüllen? ob die der Dichter uns zu erheitern, zu bilden, zu beleben, gesund zu erhalten, geschrieben und geeignet sind? Diese Fragen gehören weit mehr, als man etwa glauben möchte, in das Gebiet einer Diätetik der Seele.

IV.

Ein sittlich erhabener Charakter scheint in der That die Disposition zu typhösen, epidemischen Krankheiten zu vermindern.

Sammlung medic. Beob.

Wenn ich vom Willen spreche, so verstehe ich darunter keineswegs das Begehrungsvermögen, weder ein niederes, noch ein höheres, — sondern jene innige, aus allen übrigen Kräften unserer Seele, wie die Blüthe aus Blättern, sich entfaltende, in allen Richtungen unseres Wirkens thätige Energie des Daseins, die man leichter in sich zu fühlen und anzuerkennen, als zu definiren fähig ist, und die man am fuglichsten das rein praktische Vermögen im Menschen nennen möchte. Jeder, auch der geistig Schwächste hat die Erfahrung an sich gemacht, daß er diese Kraft, zu wollen, besitzt, die sich im Starken zum Charakter ausbildet. Diese Kraft, welche im tiefsten Grunde der individuelle Mensch selbst ist,

welche Phantasie und Verstand erst in Bewegung setzt, welche die Wunder des geistigen Lebens zur Offenbarung bringt, — sie ist es, auf welche der Sittenlehrer, der Gesetzgeber, der Pädagog, der Arzt, und, was wir eben hier im Auge haben, der Diätetiker, zumal der Diätetiker seiner selbst, zu wirken suchen muß; wenn die Herrschaft des Geistes, von der wir so viel verheißen, zur Erscheinung kommen soll. Hier ist gleichsam die verklärte Seele Stahls, indem jene Kraft, von welcher dieser tiefe Denker so viele Wunder verkündet, während sie noch in die Nacht des Instinktes verhüllt ist, — als Wille an den Tag des Bewußtseins gelangt; und sollte sie da weniger vermögen? Der Verstand wird bei Irren vergebens aufzuklären versucht, die fixe Idee des Unglücklichen ihm vergebens in ihrer Nichtigkeit dargestellt; aber es gelingt ihn zu heilen, wenn seine Thätigkeit angeregt, wenn die Kraft zu wollen, zu wirken in ihm aufgerufen wird. Um wie viel größere Wirkungen müßten geistig Schwache und Kränkliche an Seele und Leib erfahren, wenn sie einen solchen Balsam in ihrem Gemüthe zu bereiten verständen, — bereiten lernen wollten? Denn auch der Wille kann gebildet, und in gewissem Sinne gelernt werden; und es that nie mehr Noth, das auszusprechen und zu wiederholen, als eben in unseren Tagen, wo

Einbildungskraft und Verstand sich der üppigsten Cultur erfreuen, während die eigentliche Kraft zum Handeln und Leben meistens traurig darniederliegt. »Ueberlegung — möchte man mit Carlos einem Geschlechte, das ein Clavigo ist, zurufen — Ueberlegung ist eine Krankheit der Seele, und hat stets nur kranke Thaten gethan. Du bist von allem Leid befreit, wenn du willst; der allerelendeste Zustand ist: Nichts wollen können. Fühle dich, und du bist Alles, was du warst, was du sein kannst!« — Leib und Seele schmachten in hundert Banden, die unzerreißbar sind; aber auch in hundert anderen, die ein einziger Entschluß zerreißt; Banden, die wir uns großentheils selbst auferlegen, und mit den in der Gesellschaft hergebrachten Benennungen: Zerstreutheit, Unaufgelegtheit, Verdrießlichkeit, — entschuldigen. Es ist in der Diätetik der Seele gerade der Ort, diese Dämonen der Gesundheit beim rechten Namen zu nennen.

Zerstreutheit, welche man eine Unentschlossenheit des Aufmerkens nennen kann, ist im psychischen Leben derselbe Zustand, wie das Zittern der Muskeln im physischen: eine Oscillation, welche ausdrückt, daß die Kraft der Seele nicht hinreicht, in einer Richtung mit Stätigkeit zu wirken; so, daß ein Ausruhen, ein Nachlassen, ein Wechsel jeden Augenblick sich nöthig macht.

Lehrt nun die Erfahrung, schon bei körperlichen Zustän-
den, daß man durch einen kräftigen Impuls jene
Schwäche für eine Zeitlang, und nach und nach auch für
die Dauer heben kann, so dürfen wir dem Antriebe des
Willens, des tiefsten und individuellsten Impulses
gewiß das Unerwartetste zutrauen. Ich habe an
meinem Auge selbst die Beobachtung gemacht, daß
jene flüchtigen Erscheinungen, welche unter dem Na-
men der mouches volantes bekannt sind, so wie ein
Zittern der Buchstaben auf dem Papiere, verschwin-
den, sobald ich den Blick mit Festigkeit auf die
schwankenden Gegenstände hefte. So gibt ein fester
Entschluß auch dem Inneren Richtung, Halt und
Kraft. Ich habe daher stets die vielgerühmte Zer-
streuung für ein sehr zweideutiges Heil- und Vor-
bauungsmittel gegen Krankheiten des Gemüthes wie
des Körpers gehalten, und geglaubt, daß im Gegen-
theile Sammlung (der auf Selbstthätigkeit fixirte
Wille) dasjenige sei, wovon in solchen Lagen Ret-
tung oder Schutz zu erwarten wäre; denn das Leben
wirkt von Innen nach Außen; der Tod, wie die
Krankheit wirkt von Außen nach Innen. Wendet
Jemand ein, ihm gebreche durchaus die Kraft, sich
eine Richtung zu geben, — gut, so stürze er sich in
eine Situation, wo er muß; das kann Jeder. Es
handelt sich um den Anfang, das Weitere gibt sich

von selbst. Gesetzt, ich habe keine bestimmte Beschäftigung; auch keine Lust, eine zu ergreifen; so kann ich mich doch zu meinem Heile entschließen, mich dem Staate oder irgend Jemanden dergestalt darzubiethen, daß ich nach eingegangenen Bedingungen gezwungen bin, zu arbeiten. Und so bezwinge ich das Schwanken der Entschlüße, indem ich das erste Beste ergreife, und das Wählen abkürze; so vernichte ich das melancholische Gewühl peinigender Gedanken, indem ich mich, auch gegen meine Neigung, in das eines bewegten, geselligen Lebens tauche, wo mir dann die Pflicht der Gesellschaft eine frohe Stimmung erst oberflächlich anhaucht, endlich wirklich in mir erzeugt. »Zur Heilung von Gemüthsleiden — schrieb ein tiefer Kenner — vermag der Verstand nichts, die Vernunft wenig, die Zeit viel, Resignation und Thätigkeit Alles.« Es gründet sich eine solche prophylaktische, oder wirklich heilende Behandlung auf das Gesetz: ein stärkerer Reiz verdrängt einen geringeren. Wenn ich der Seele, und durch sie dem Körper, den, ich möchte sagen, diffusibelsten und potenzirtesten aller Reize, den des Willens einflöße, so werden alle die anderen stumpferen wenig Schaden thun. Ein immerwährendes sich Abwenden von allem Schädlichen, Verletzenden, Aufreibenden in der Körper-, wie in der Gedankenwelt ist nicht

möglich; aber ein Hinwenden nach einer bestimmten Richtung schließt schon das Abwenden von allem Uebrigen in sich; besonders wenn es eine thätige, keine beschauliche Richtung ist.

Unaufgelegtheit heißt der abscheuliche Dämon, der unter dem ästhetischen Titel »Stimmung« sich Platz und Stimme in der Gesellschaft zu erschleichen gewußt hat. Man hat allerdings Stimmungen; aber wehe dem, den die Stimmungen haben! Wenn eine geistreiche Schriftstellerin dem Dichter anbefiehlt, daß er seine Stimmungen brauche, wie der Bildhauer seinen Marmor, — warum soll, was vom Dichter gilt, nicht vom Menschen überhaupt gelten? ist echte Diät nicht auch ein Kunstwerk des Lebens? wir sollten wenigstens den Versuch wagen, sie dazu zu erheben. Kallobiotik wird dann vielleicht, wie bei den heiteren und gesunden Griechen, zur Makrobiotik werden. Lavater hat eine sittliche Predigt gegen die üble Laune geschrieben; man wäre versucht, eine ärztliche zu schreiben. Der Traurigkeit kann sich kein Mensch erwehren, der Verdrießlichkeit Jeder. In der Traurigkeit liegt noch ein gewisser Zauber, eine Poesie; die Verdrießlichkeit ist alles Zaubers bar, sie ist die eigentliche Prosa des Lebens, die Schwester der langen Weile und der Trägheit, dieser langsam tödtenden Gifte. Man darf sie mit Recht eine

Sünde wider den heiligen Geist im Menschen nennen. Fragen wir nach der Quelle dieses Giftes, so deutet die Beobachtung des täglichen Lebens zuerst auf die Gewohnheit, »die Amme des Menschen und seiner Laster« hin. Wären wir von Kindheit an gewohnt, nie zu rasten, sondern jede Stunde, die nach ernsteren Thätigkeiten übrig bleibt, auf heitere zu verwenden, bis uns der sanfte, dringende Schlaf zu gesunden Träumen nöthigt, — wir würden nie unaufgelegt sein. Wären wir von Kindheit an gewohnt, die holden Morgenstunden nicht zu verschlafen, — wir würden jene mürrische Indolenz nicht kennen, die meistens die Folge der unangenehmen Empfindung ist, mit der wir beim Erwachen darüber erschrecken, daß es schon spät ist. Wären wir von Kindheit an gewohnt, unsere Umgebung zu einer freundlichen Ordnung zu gestalten, so würde auch unser Inneres diese Ordnung durch eine harmonische Stimmung der Seele abspiegeln. In einem aufgeräumten Zimmer ist auch die Seele aufgeräumt. Die Hauptsache aber in der Kunst, sich vor übler Laune zu wahren, liegt in der Erkenntniß und richtigen Behandlung der Momente. Der Mensch kann nicht immer zu Allem aufgelegt sein, aber er ist immer zu Etwas aufgelegt. Dieses thue er, und begnüge sich mit der Einsicht, daß der Wechsel nun einmal unter dem Monde Gesetz ist.

»Hast in der bösen Stund' geruht
Ist dir die gute doppelt gut;«

sagt der Dichter. Einsamkeit macht verdrossen, und, nach Plato, eigensinnig. Umgang mit der Welt macht auch verdrossen, mag auch wohl eigensinnig machen; ein angemessener Wechsel von beiden wird unverdrossen, heiter und innerlich gesund machen. Religion aber, wahre Erkenntniß der Liebe, die uns auf jedem Schritte begleitet und trägt, wird uns am gewissesten vor übler Laune bewahren. Ein für alles Gute dankbar offenes Gemüth wird auch das Schlimme leichter tragen. Und wenn ein Sterblicher so unselig wäre, die üble Laune als Mitgift eines verstimmten Organismus auf diese dunkle Erde gebracht zu haben, so betrachte er sich nicht, wie es meist der Fall ist, als weise, — sondern als krank. Er thue Alles, um seiner bitteren Qual ledig zu werden, und verschmähe die bittersten Arzneien nicht.

Doch zurück von der üblen Laune zu den Mitteln, welche sie heilen, zu der Kraft des Willens über Zustände, die mit ihren Wurzeln sich an die Nerven des leiblichen Organismus klammern. Es lassen sich Beispiele dafür in Menge anführen. Ich las, ich weiß nicht wo, von einem Menschen, der, sobald er lebhaft wollte, an jedem Theile seines Körpers eine rothlaufartige Entzündung hervorbringen

konnte. Auf die Phänomene des Gesichtssinnes hat der Wille eine merkwürdige Gewalt. Es gibt Menschen, bei denen das Herz, dieser unwillkührliche Muskel, zum willkührlichen geworden ist. Die Wilden eines amerikanischen Stammes, wenn sie glauben, sie hätten ihr Tagewerk sattsam vollbracht, seien sie auch noch in der Blüthe ihrer Jahre, legen sich hin, drücken die Augen zu, nehmen sich vor zu sterben, — und sterben. Die siegreichen Bemühungen des unbegabten Demosthenes über sich selbst, sind bekannt genug. In den nachgelassenen Schriften des Amerikaners Brown erzählt der Bauchredner Carvin, wie er seine Kunst gelernt habe; der ganze Gang der Sache ist merkwürdig, physiologisch, psychologisch und ethisch als ein Sinnbild jeder menschlichen Bestrebung. Erst eine Ahnung, durch den Zufall geweckt, — ein leiser Versuch, — scheinbares Gelingen, — Enttäuschung, — Streben nach Wiedererringung des glücklichen Momentes, — zweites, wirkliches Gelingen; — rastlose, freudige Uebung; — Fertigkeit, — Gewohnheit. Solche an sich selbst gemachte Erfahrungen nöthigen dem denkenden Manne folgende Reflexionen ab: »Betrachten wir, wie vielen Modificationen die Muskelbewegung unterworfen ist, wie wenig diese in unseren Tagen meistens geübt wird, und daß der Bereich des Willens

unbegrenzt ist, so ist kein Wunder mehr darin. Es gibt ja Menschen, welche ihre Zunge so verbergen, daß selbst ein Anatom sie nicht findet; das geschieht durch Muskelbewegungen, die fast kein Mensch kennt, die doch aber jeder in sich entwickeln könnte, wenn er wollte. Als ich einmal die seltsame Anlage in mir entdeckte, beobachtete ich sorgfältig alle, die neue Erscheinung begleitenden Umstände, unterwarf sie meiner Willenskraft, und, was mir Anfangs sehr schwer fiel, wurde mir durch Uebung und Gewohnheit endlich zum Spiel.« — Gewiß, es schlummern ungeahnte Kräfte im wunderbaren Organismus des Menschen; eiserner und beharrlicher Wille kann sie erwecken und herrlich offenbaren. Der echte Stoizismus, gewiß von den vorchristlichen Doctrinen die reinste, erhabenste, wirksamste, und die sich die größte Anzahl praktischer Schüler erworben hat, — er hat uns faktisch bewiesen, was ein starker Wille vermag. Denn Niemand wähne, daß die kalten Syllogismen der Schule den Schüler der Stoa gestählt haben; es war die Kraft des Wollens, welche die sittlichste aller heidnischen Lehren in ihm hervorrief, — was jene Wunder wirkte, die nun ein willenloses Geschlecht mit den Mährchen der müssigen Scheherazade zugleich bewundert. Das Raisonniren kommt immer erst nach dem Erfahren; noch nie ist eine Erfahrung

durch Raisonnement erzeugt worden, wenn man nicht ein todtgebornes, krüpplichtes Experiment Erfahrung nennen will. Erst lehrte die Stoa durch große Beispiele ihre Jünger wollen, dann sahen diese, daß es ging, machten Betrachtungen darüber, und hinterließen uns endlich den einfach großen Ausspruch: »Der Geist will, der Körper muß.« Es kommt nun darauf an, ob wir die schönen Reflexionen, die wir so eben niederschrieben, wie wir sie ihnen abgelernt, durch festen, ausharrenden Vorsatz wieder in Fleisch und Blut zu verwandeln im Stande sind. Gott gebe es! —

V.

> Selbst physischen Schmerz halt' ich für Verwirrung, in die wir nicht einzudringen wissen.
>
> ... Klarheit im Geiste, reiner, wo möglich starker Wille, ist unsere Aufgabe. Zu dem Übrigen können wir lachen, beten, weinen.
>
> **Rahel Varnhagen.**

Wir haben der Kraft des Willens eine Lobrede gehalten, und darauf gedrungen, daß man sich eine Richtung gebe, in welcher man beharrlich fortwirke: aber *was* soll man wollen? *welche* Richtung ergreifen? — Es ist die *Erkenntniß*, welche auf diese Lebensfrage Antwort ertheilt; die Erkenntniß, die höchste, ewige Frucht des Baumes der Menschheit, gereift am Strahle der Vernunft. Verloren in Träume irrt die Phantasie, in ein wildes Nichts stürzt sich der Wille, — ertheilt ihnen nicht der Geist die Weihe, »der Chaosordner Schicksalslenker.« Es ist das höchste Thema der Seelendiätetik: Die Gewalt der Bildung über die dunklen Kräfte der sinnlichen Natur zu erörtern; auszusprechen — was

geistige Cultur zur Begründung der Gesundheit Einzelner, wie ganzer Gesammtheiten, ja der Menschheit im Großen vermag.«

Wer bei psychologischen Forschungen sich angewöhnt hat, — wie es ein großer Herzenskenner fordert, — immer das Innere und Aeußere verflochten zu betrachten, als Ein- und Ausathmen des Einen lebendigen Wesens, — der wird die Aussicht, die wir hier eröffnen, leicht überschauen und fassen. Nicht so derjenige, welcher gewohnt ist, Geist und Körper als einen gewaltsam in sich verbundenen Widerspruch anzusehen, und die Meinung Vieler zu theilen: daß jeder Genuß der sinnlichen Natur ein Mord an der höheren sei, und daß man den Geist nur auf Kosten des Körpers zu bilden vermöge. Traurige Ansicht, nach welcher dem armen Sterblichen von jener schöpferischen Kraft, die jede Sehnsucht in seinen Busen legte, nur die Wahl zwischen einer oder der anderen Art des Unterganges gelassen ward! — Und doch: scheinen nicht die häufigen Beispiele von siechen Gelehrten und fetten Unwissenden diese Meinung zu bestätigen? vom gesunden Landmanne und schwächlichen Städter? — Es kommt hier darauf an, daß man den rechten Begriff von Bildung habe. Jener Gelehrte hat vielleicht sein halbes Leben der Betrachtung geometrischer Figuren gewidmet, und die des Men-

schen darüber versäumt; er hat die Adern der Geschichte aufgewühlt, und das Gold der Gegenwart im Sande liegen gelassen; er hat den Kern der Dinge öffnen wollen, ohne die Schale zu berühren. Dieser Beleibte ist vielleicht nicht ganz so geistesarm, als es jenem Gelehrten scheinen mag; er hat die Kunst zu genießen, zu seinem Studium gemacht. Jener Landmann weiß gerade so viel, als nöthig ist, seiner sittlichen und bürgerlichen Pflicht zu genügen, und das ist wahrlich! nicht zu wenig für Menschen; dieser Städter weiß es nicht, und geht seinem selbstverschuldeten Geschicke entgegen. Echte Bildung ist harmonische Entwicklung unserer Kräfte. Sie nur macht uns glücklich, gut und gesund. Sie klärt uns über den Kreis auf, den wir, vermöge unserer Fähigkeiten, auszufüllen haben; sie lehrt uns unsere Kräfte erkennen, indem wir sie prüfend üben; sie läßt uns die Phantasie des Knabenalters und den raschen Willen der Jünglingsjahre dem klaren Lichte einer männlichen Vernunft unterordnen, ohne sie zu zerstören. Es ist also hier jener Theil der Seelen-Diätetik, dessen Bearbeitung an der eigenen Individualität vorzugsweise dem Alter der Reife, der Sonnenhöhe des Lebens zukommt.

Wenn der Hauptgrund des Kränkelns in der ängstlich übertriebenen Aufmerksamkeit auf die An-

gelegenheiten des lieben Körpers zu suchen ist, — wie ein erfahrner Blick auf das Geschlecht unserer Mitgebornen überzeugt, — was kann dem Uebel sicherer begegnen, als jenes höhere, geistige Streben, welches uns von einem niedrigen erhebend abzieht? Es ist erbärmlich, jene kleinen Geister zu beobachten, wie sie mit der unaufhörlichen Sorge für ihr unschätzbares, materielles Dasein, dieses selbst leise zu untergraben jämmerlich beflissen sind! Der Arzt selbst, den sie ewig consultiren, muß sie verachten. Sie sterben an der Sehnsucht nach dem Leben. Und warum? weil ihnen die Cultur des Geistes gebricht, welche allein fähig ist, den Menschen aus dieser Misere herauszureißen, indem sie seinen besseren Theil entfesselt, und ihm Gewalt über den irdischen ertheilt. Ich will von den Ehrfurchtwirkenden Erscheinungen des Stoizismus nichts sagen; wir haben sie mehr dem Willen als dessen Gründen zugeschrieben; aber wer sind sie, die das äußerste, dem Sterblichen gegönnte Maß seines irdischen Bleibens mit gesunder Freudigkeit gemessen haben, — als die ernsten, den höchsten Ideen innig zugewendeten Geister, von Pythagoras an, bis auf Goethe? — Nur ein heiterer Blick ins Ganze gewährt Gesundheit, und nur Einsicht gewährt diesen heiteren Blick. Der scharfsinnigste Denker, der sich am tiefsten in den wun-

derbaren Abgrund der Geistigkeit versenkt, und durch ruhige Beschauung ein von der Parze für den baldigen Schnitt bereitetes Leben zu verlängern gewußt hat, — der Denker, den man für den grübelndsten und vielleicht finstersten von allen hält, that den merkwürdigen Ausspruch, den er, nach seiner Weise, in geometrischen Formeln bewies: »Die Heiterkeit kann kein Uebermaß haben, sondern ist immer vom Guten; dagegen die Traurigkeit, ist immer vom Uebel. Jemehr aber unser Geist versteht, desto seliger sind wir.«

Das wichtigste Resultat aller Bildung ist die Selbsterkenntniß. Jedem Menschen ist von der Gottheit ein bestimmtes Maß zugeordnet, — ein bestimmtes Verhältniß der Kräfte, welche sich in einem abgegrenzten Kreise bewegen. Dieses Maß, nicht überschritten und nicht lückenhaft, bestimmt die Integrität, die Gesundheit des Individuums, als eines solchen; denn eben durch dieses Verhältniß ist Jeder Er selbst. Es richtig gemessen zu haben, ist die Krone menschlicher Weisheit; weiter bringt es doch Keiner, und mehr hat die Aufschrift des delphischen Tempels nicht verlangt. Wer dieses Maß seines individuellen Daseins mit jener echten Bildung, die selbst ein Sein und kein bloßer Besitz ist, auszufüllen weiß, der wird sein Leben und seine Gesundheit bewahren.

Er wird in einem freien, zwanglosen Zustande leben, nur sich selbst angehören, und mit Egmont der Natur gebieten können, jeden fremden, kranken Tropfen aus seinem Blute wegzuspülen. »Das höchste Gut, was Gott allen Geschöpfen geben konnte, war und bleibt: eigenes Dasein.« Wenn dieses Wort Herders wahr ist, so ist die Bildung der Schlüssel zum höchsten Schatze; denn, wie uns die Natur die Dauer der eigenen Existenz ihrerseits durch eine uns angeborne Kraft des Widerstandes und der Selbsterneuerung gesichert hat, so können wir unsererseits diese Gabe durch die selbsterrungene Macht des Geistes noch übertreffen. Der Leichtsinn, diese fröhliche Aeußerung der natürlichen Elasticität des Charakters, hat schon eine wunderbar erhaltende Kraft, und durchdringt, wie der Balsam eines feinen Aethers, unser ganzes Wesen mit Leben; und sollte der leichte Sinn, der daraus entspringt, daß wir ganz, klar und wir selbst sind, nicht tiefer und anhaltender wirken, als jener unbewußte, vergängliche Rausch? —

Hat der Gebildete den Kranz der Selbst-Erkenntniß errungen, so geschah dieß nur, indem er sich als Theil eines Ganzen fassen lernte und mit anderen Theilen desselben Ganzen zusammenhielt. Ja, man kann sagen, daß mit diesem Begriffe, sobald er lebendig wird, eigentlich die wahrhaft mensch-

liche Bildung anfängt, und mit ihr auch ein zufriedener, geistig-leiblicher Zustand. Man beobachte unbefangen und scharf den Hypochondristen, — und man wird mit Bedauern gewahr werden, daß sein Uebel eigentlich in einem dumpfen, traurigen Egoismus besteht. Nur für das jämmerliche, von tausend Feinden bedrohte, kleine Ich lebt, denkt und leidet er; abgewendet von allem Schönen und Großen, das die Natur und die Menschenwelt einem offenen Herzen bieten, theilnamlos für die Freuden, — und, was noch furchterlicher ist! — für die Leiden seiner Brüder, lauert er mit qualvoller Beharrlichkeit auf jede leiseste Empfindung in den düsteren Winkeln seines bangen Selbst, und stirbt, gefoltert ein ganzes Leben lang. Andere sind ihm ein Gegenstand des Neides; er selbst ist sich ein Quell von Bangigkeiten, der nur mit dem Dasein zugleich versiegt. Das Leben, das er stets erhaschen will und stets verjagt, wird ihm endlich gleichgültig, und er versinkt in einen dumpfen, thierischen Zustand. Er kann nicht mehr mit dem reinen, gesunden Menschen sagen: »Nichts Menschliches ist mir fremd;« ihm ist alles Menschliche fremd; er klammert sich mit der unbewußten Verzweiflung eines Orestes, dem die rächenden Gottheiten sein Höchstes, die Selbstbesinnung allmälig rauben, an

das elende Stück der Erde an, das er sein Ich nennt, und sinkt mit ihm zur Scholle hin, die er sich aufgewühlt hat. Was ist ihm Welt, Natur, Menschheit, Bildung? Hypochondrie ist Egoismus, und Egoismus ist Rohheit. Gebt dem Geiste dieses Unglücklichen, wenn es noch Zeit ist, eine Richtung gegen das Ganze, öffnet sein Herz und seinen umnebelten Blick dem Schicksale seines Geschlechtes, — mit Einem Worte: bildet ihn! — und der Dämon, der keinem Nerven- und Magen- stärkenden Tränkchen wich, wird vor dem Lichte des geistigen Tages sich verbergen. Und wäre Heilung unmöglich, so liegt doch Tröstung darin, mit dem unglücklichen Dichter zu sagen:

»Alles leidet! ich allein
Soll erhaben über Schmerzen,
Unter Gräbern glücklich sein?«

Wenn dem Kranken die Aufgeschlossenheit für's Ganze so viel frommt, wie viel mehr wird sie dem Entstehen des Uebels vorbeugen! Aus solchen Gesinnungen und Erkenntnissen gehen die höchsten praktischen Resultate hervor, zu denen der Mensch gelangen kann, und welche allein die Gesundheit, insofern sie sein eigenes Werk ist, bedingen: Selbstüberwindung und Resignation; in ihrem Gefolge die Mäßigung, an welcher beide gleich viel Antheil

haben. Ist es ein Großes, die Energie eines kräftigen Willens zu rechter Stunde zu bethätigen, so ist es ein noch Größeres, sie zu rechter Stunde aufzugeben; ein Entschluß, den nur die Bildung zu reifen vermag, indem sie den Geist zur Idee der Gesetzmäßigkeit erhebt, vor welcher alle Willkür zur Thorheit wird. Der Wille wirkt, lebhaft angeregt, am deutlichsten in vorübergehenden Zuständen, die Vernunft in chronischen Seelenleiden — so wie die Freude den Lebensproceß augenblicklich erhöht, und, oft wiederholt, erschöpft, während die Heiterkeit ihn gelinde, aber stetig aufrecht hält, und, man möchte sagen, einen nährenden Einfluß ausübt. »Erhebung — hat irgend ein geistreicher Mann gesagt — ist das beste Mittel, aus allen Collisionen zu kommen, gesellschaftlichen wie natürlichen.« Zu erheben aber vermag den Menschen nur die Betrachtung, die Tochter der Vernunft. Gedanken Gottes beseelen dieses unermeßliche All, und der Mensch, der die seinen entwickelt, vermählt sich mit ihnen und nimmt Theil an dem quellenden Leben, das die unendliche Schöpfung durchströmt. In das Meer der Beschauung versenkt, untertauchend, den Selbstwillen den Wogen des Ewigen hingegeben, mäßig und zufrieden, durchlebt der Bramine in heiterer Gesundheit einen Zeitraum, den kein,

rastlos mit Nichts beschäftigter Europäer erlebt. Stiefmütterlich von der Natur bedacht, gründet sich Kant, aus großen Gedanken Kraft und Fülle saugend, eine dauernde Gesundheit, und liefert den Hypothesen der Forscher einen Beleg, welche schon lange die Verwandtschaft der Indostaner und der Teutschen nachzuweisen sich bemühen. Man kann nicht sagen, daß Wieland, dieses Musterbild eines harmonischen Lebens, wiewohl er ein Dichter war, durch Phantasie oder heftige Intention das liebliche Wunder seines schönen Daseins geleistet habe: es war die gleichmäßige Ausbildung seiner geistigen Kräfte, die Richtung seines hellen Verstandes auf das Gesetzliche im Gange der Natur, was ihm, freilich nebst einer glücklichen Organisation, das frohe, gesunde Alter verschaffte, das in der deutschen Literatorengeschichte wie ein freundlicher Mythos dasteht. Ist doch das Denken an und für sich eine wahrhaft menschengemäße, wohlthätige, beglückende Beschäftigung, die zwischen Zerstreuung und Fixirung eine gedeihliche Mitte hält, und den Menschen seiner höheren Bestimmung gelinde zulenkt, indem sie seiner irdischen entspricht! Wie wohl thut dieser Blick in die große Verkettung der Weltkräfte, welche alle irgendwo in einander greifen und auf eine letzte, beseeligende Einheit hindeuten!

Sage Niemand, daß unsere Zeit ein trauriges Gegenbeispiel liefere, wenn von der Wirkung der intellektuellen Cultur auf die physische die Rede sei; daß es scheine, als nehme mit der Verfeinerung des Verstandes, mit der Aufklärung, vielmehr die Schwächlichkeit und Kränklichkeit der Generation zu! — Ist Verfeinerung echte Bildung? Hat echte Bildung da, wo unser Jahrhundert sie wirklich in's Leben rief, nicht die erfreulichsten Früchte gezeitigt? Und wo vielleicht vorzeitige, überspannte Anregung des intellektuellen Lebens auf das physische wirklich störend eingewirkt haben mag, — hat da nicht jenes selbst wieder den Balsam für die Wunden mitgebracht, welche es diesem schlug? Sind nicht durch Lektüre, Dialog und eigenes Denken die herrlichsten Ressourcen eröffnet, an denen wir uns wieder zu erneuen, zu erfrischen gewiß sind? Es ist nicht die Rede von der Umwandlung eines dürftigen Organismus; Wunder wirkt eher Phantasie oder Glaube, des Verstandes Sache sind sie nicht; aber man beobachte wahrhaft gescheidte, klare Menschen, und man wird sie weit weniger über Verstimmungen und Uebelsein klagen hören, als beschränkte, denen ihr Unterleib das Sinnbild der ganzen Erdkugel ist.

Haben wir durch Kunst unsere Einbildungskraft erquickt, durch Sittlichkeit unseren Charakter gestählt, und durch Bildung unser Dasein erweitert und begnügt, so werden wir den Gewalten mit Leichtigkeit widerstehen, welche die rohen Elemente täglich aus allen Winkeln des Universums feindlich aussenden, uns zu verwandeln, zu zerstören. Wir gewahren mit inniger Befriedigung, daß die geistigen und leiblichen Bestrebungen und Thätigkeiten jeder Art zu Einem Ziele hinwirken — uns zu vollenden, zu beglücken; daß Leben, Kunst, Wissen, Strahlen Einer Sonne sind, an deren Lächeln alles Dasein gedeiht. Und indem wir unsere bisherigen rhapsodischen Betrachtungen überblicken, bemerken wir, daß wir eigentlich ein einziges Thema dreimal variirt haben, oder Eine Melodie auf drei Instrumenten gespielt, — indem wir den Menschen, der ewig Einer ist, wenigstens für die Beobachtung zu trennen versuchten. Es ist eine Selbstwiederholung, und ist auch keine; denn wie das Verhältniß der Kräfte und Richtungen in jedem Einzelnen verschieden ist, so wird Jeder, der unsere Reflexionen seiner Aufmerksamkeit werth hält, nach seiner Weise damit zu verfahren wissen, und die träumende, wollende oder denkende Richtung in sich aufrufen oder beschränken, — oder jene Methode versuchen, die

wir im Folgenden, zur Begründung eines gesund-frohen Zustandes, in Vorschlag bringen.*)

---

*) Wie sehr unsere vorschreitende Zeit den Werth der Intelligenz auch in Bezug auf das physische Wohl des Geschlechtes begreifen und schätzen lernt, zeigen die neuesten praktischen Erörterungen Brigham's. Er sucht in denselben nachzuweisen, daß Gelehrte meist ein hohes Alter erreichen, daß die Sterblichkeit in allen Ländern im Verhältniß zu den Fortschritten der Civilisation sich vermindert habe, wobei er einen großen Werth auf die Mäßigkeitsvereine legt, — und daß zumal in der Veredlung der Vergnügungen das vorzüglichste Mittel zu suchen sei, durch welches die Bildung ihr Heil über das körperliche Wohlsein verbreite. Was sich sonst, zumal aus geschichtlichen Belegen, für diese fruchtbare Ansicht beibringen läßt, hat, ohne das zu übersehen, was man dagegen sagen kann, Dr. Weiglein (in der Gesundheitszeitung, redig. v. Dr. Beer 1837 Nr. 80.) mit Umsicht und Belesenheit vortrefflich auseinander gesetzt. —

VI.

Die Leidenschaften sind Mängel oder Tugenden, nur gesteigerte.

Goethe.

Man würde diese Aufsätze doch für gar zu willkürlich und unvollständig halten, wenn darin der Temperamente und Leidenschaften nicht wenigstens mit Einigem gedacht würde. Freilich ist an den Temperamenten wenig mehr zu temperiren, und also für die Seelendiätetik wenig zu gewinnen; freilich ist über die Leidenschaften mit und ohne Leidenschaft schon so viel geredet worden, und sie beherrschen uns noch immer; freilich hätte ich gehofft, daß sich das für unseren Zweck Wesentliche darüber aus dem Gesagten von selbst entwickle — aber wie es Leser gibt, denen man Freude macht, wenn man ihnen Vieles verschweigt, so gibt es Mehrere, denen man Alles sagen muß. Mögen daher Jene zu Gute halten, was ich, Diesen zu Liebe, noch beizufügen im Begriffe bin. Es sind nur zerstreute Be-

merkungen. Die Capitel der Psychologie und Lebensphilosophie, wo sie hingehören, mag sich Jeder hinzudenken, wenn wir nicht ein ganzes Lehrbuch hier einschalten sollen.

Es gibt im Grunde nur zwei Temperamente, — von welchen die allbekannten vier und die wenig bekannten Millionen nur Modificationen, und wieder Combinationen dieser Modificationen sind: nämlich ein actives und ein passives. In diese zwei Hauptformen werden sich die einzelnen Glieder der großen Kette des menschlichen Geschlechtes bequem unterscheiden lassen. Glieder, welche andere umklammern, und Glieder, welche sich von andern umklammern lassen. *)

Wie der Charakter das Ganze des gebildeten Wollens umfaßt, so ist das Temperament nichts Anderes, als das Ganze der angebornen Neigungen. Die Neigung aber ist nur der Stoff des Willens; und wird, von ihm beherrscht, zum Charakter, —

*) Lavater, Zimmermann, v. Hildenbrandt, sind in ihren Werken derselben Ansicht. Der ehrwürdige Verfasser des uralten, unter den hippokratischen Schriften befindlichen Buches »von der Diät« bekannte sich zu ihr. Die Brown'sche Schule, den Gegensatz von Sthenie und Asthenie fest haltend, war ihr geneigt.

ihn beherrschend, zur Leidenschaft. Das Temperament ist also die Wurzel der Leidenschaften, und es gibt auch nur zwei große Gruppen von Leidenschaften, wie es zwei von Temperamenten gibt. Einsichtsvolle Psychologen und denkende Aerzte haben das immer gefühlt, und Jene haben die Temperamente in thätige und leidende, diese die Leidenschaften (sagen wir lieber mit einem Fremdworte: Affecte, um der deutschen Wortklauberei nicht zu verfallen,) in erregende und niederschlagende unterschieden. Die gewohnlich als sanguinisch und cholerisch bezeichneten bilden unser actives, die als phlegmatisch und melancholisch bekannten, unser passives Temperament. Es ist nicht wahr, wie man denken möchte, und hin und wieder wohl auch äußern hört, daß die trägen Temperamente bei der praktischen Philosophie des Lebens ein leichtes Spiel haben. Die Trägheit ist die stärkste Kraft in der Natur, und am Menschen weit schwerer zu überwinden, als die Lebhaftigkeit. Auf Ueberwindung aber beruht die Diätetik der Seele, — und echte Lebensweisheit ist der Bewegung hold, nicht dem Stillstande. Hier heißt es wieder: das eigene Maß erkennen, zu welchem jeder Einzelne gebildet, in welchem er gesund ist, — und demgemäß sich beruhigen oder anregen. Gleichgültigkeit ist der eigentliche Tod. Hiermit ist das Vorur-

theil, welches die Leidenschaften in ihrer Quelle austrocknen möchte, bekämpft. Diese Quelle ist die Neigung. Ohne Neigung kein Interesse; ohne Interesse kein Leben. Die Alten haben gedichtet, daß die Musen die Töchter der Erinnerung sind; die Mutter der Erinnerung aber ist die Liebe. Die Neigung muß erst vorhanden sein, ehe die Weisheit ihr eine Richtung vorzeichnen kann. Die Schwester der mangelnden Neigung ist die entsetzliche Langeweile, — ihr Bruder der Müssiggang; eine furchtbare Sippschaft. »Wer mich verwundet — klagt ein lebhafter, beweglicher Autor — hat nur meinen Körper verletzt; wer mich aber langweilt, ermordet meine Seele.« Und wer sich selbst langweilt? frägt die Diätetik der Seele weiter. Liebe und Haß; das sind die tiefsten Gründe unseres Lebens. Es nützt uns hier wenig, zu wissen, daß auch der Haß nur eine verborgene Liebe, wie der Tod ein geheimes Leben ist. Genug, daß beide Aeußerungen des Einen Lebens: Anziehen und Abstoßen, zu dessen Gesundheit gehören. Auch Unmuth ist ein Element lebendigen Wirkens, und der psychische Mensch kann dessen so wenig entbehren, als der physische der Galle. Ueberhaupt: Leidenschaften sind Kräfte, — so gut wie andere intellektuelle oder körperliche. Muth kann sich Niemand aufdemonstriren; ein leichter Grad des Unwillens wird

ihn erregen und waffnen. Kräfte muß man nie vernachlässigen oder gar ertödten; man muß sie studiren, zu bändigen, zu steigern, zu ordnen, zu beherrschen suchen. Das ist Alles. Spricht nicht der besonnene Lessing von einer Leidenschaft für's Wahre? Ist nicht Begeisterung ein Affect? und ist sie nicht die Flamme, die das Leben des Menschen, das geistige wie das irdische, nährt und erhält? sie hebt über hundert Klippen, an welchen kalte Berechnung zerschellt; sie füllt mit einer Wärme, in welcher ungeahnte, mächtige Kräfte der Erhaltung wie der Heilung sich entfalten. Wer sich beobachtet, fühlt, wie heilsam ihm die frische Bewegung der Seele ist. Tüchtige Menschen vor Anderen lieben sich einen Schauplatz der Uebung, — eine Erregung im Innern oder in der Außenwelt. Cato der ältere, — erzählt sein griechischer Biograph — war nur recht glücklich, wenn Jupiter donnerte. — »Aber — wendet ihr mir ein — bewahrt ein leidenschaftloses Leben nicht vor der Selbstaufreibung? erhält man nicht Insekten durch Jahre unter der Hülle ihrer Verpuppung? Pflänzen im Keller versperrt, bleiben sie nicht länger am Leben, als die in der freien Atmosphäre, deren Säfte durch die mütterliche Wärme der Erde in steter Bewegung erhalten werden? Was sagst du vom Murmelthiere, von in Steinen verschlossenen Krö-

ten?« — Ich sage, daß ein langes Leben deßhalb nicht ein gesundes ist, und daß Menschen keine Kröten sind. Und wenn die Leidenschaften — die gesteigerten Neigungen — zu gar nichts gut wären, so sind sie es dazu, um die Leidenschaften zu bekämpfen. Reflexion allein wird nie im Stande sein, einen Affect zu vernichten, — kaum, ihn zu beschwichtigen; aber wohl kann durch eine heftige Neigung die andere balancirt werden; die Liebe durch den Stolz und umgekehrt; der Unwille durch die Freundschaft u. s. w. Die Natur selbst, die weiseste und sicherste Erzieherin, leitet den Menschen durch Neigungen; sie aber weiß am besten, wo er zu fassen ist. Plato nannte Leidenschaften »die Fieber der Seele,—« weil sie Krisen darstellen, welche, wie jene körperlichen, oft die eingewurzeltsten Uebel der Seele heilen, — durch Reinigung, durch einen läuternden Proceß. Was nun von den anerkannt schlimmen gilt, das braucht man von den besseren gar nicht erst zu beweisen. Nur das will ich anführen: daß von allen Affecten Hoffnung der belebendste, also für die Diätetik der Seele der wichtigste ist. Diese himmlische Vorempfindung ist nichts Anderes, als ein zarter Theil unseres Selbst, ein holdes Ich, das sich nie vernichten lassen will.

Damit es aber nicht scheine, als nähmen wir

die Leidenschaften in unsern Schutz, so wollen wir nur gleich hinzufügen, daß alles Günstige, was wir ihnen zugeschrieben, nur zu erwarten sei, so lange sie unter einem gewissen Grade erhalten werden; das heißt: so lange sie activ sind. Denn die activen Leidenschaften, wenn sie die Linie der Mäßigung uberschreiten, werden passiv. Activ ist Alles, was sich der vernunftigen Seite des Menschen anschließt, weil er nur in dieser Sphäre als Mensch thätig zu sein vermag; passiv ist Alles, was der Sinnlichkeit unterliegt, indem hier der Mensch rohen Naturkräften leidend anheim fällt. Diese Richtung vorzuzeichnen liegt an uns. Rührung ist belebend, so lange sie Bewunderung ist; wenn sie zum Mitleid wird, zieht sie uns herunter, und wird schwächend. Heftiger Zorn ist nicht, wie man wähnen möchte, activ. Der von ihm, wie von einem Dämon Ergriffene leidet seinem besseren Theile nach, und der heftigste Zorn wird selbst in seinen Aeußerungen passiv. »Es war nicht Ruhe — sagt Plutarch vom Stillschweigen des Coriolanus — es war Stärke des Zornes; welches Unwissende — setzt er hinzu — für keine Betrübniß halten.« Heftige Leidenschaften — so parador es auf den ersten Blick scheinen mag — kommen mehr der Schwäche zu. Das Unglück erregt sie zumeist, das unsere eigentlichste, innigste

Stärke, das den Geist in uns niederdrückt. Der Knabe weint, wüthet, und will sich den Kopf einrennen, wo der Mann mit ernster Fassung der Zukunft entgegen wirkt. Sanfte Leidenschaften erheitern den Horizont des Daseins; bewegen, ohne zu ermüden; erwärmen, ohne zu verzehren, und verklären allmälig die Flamme, die in jedem Busen brennt, zum stillen, befruchtenden Segenslichte. Sie sind die Insignien wahrer Stärke, welche das Scepter der Geistesherrschaft nie aus den Händen läßt.

Soll ich über die leiblichen Wirkungen der Leidenschaften noch ein Wort verlieren? Ist Jemand, der sie nicht erfahren — nicht beschrieben hat? Wer kennt nicht das klare, glänzende Auge, den größeren schnelleren Puls, das freiere Athmen, das blühende Gesicht, die glatte Stirne des Freudigen? Wer nicht das Zittern, Stammeln, die Kälte, den Hautkrampf, das sich sträubende Haar, das Herzklopfen, die Angst, das beengte Athmen, die Blässe, den gesunkenen Puls, die Uebelkeiten des Furchtsamen? das Toben in den Adern des Zürnenden? sein blutrothes Antlitz, den sichtbar schlagenden Puls, das keuchende Athmen, die wilden Blicke und alle Vorboten des Schlagflusses? —

Es ist ja keine Erfindung der deutschen Poeten, daß auf »Schmerz« gerade »Herz« reimt. Da klopft

die Leidenschaft sinnlich an, da drückt und ängstiget ihre Hand, und Störung des Kreislaufes ist immer das erste Zeichen ihrer physischen Gewalt. Was fehlgeschlagene Hoffnung auf den Körper vermag, haben viele denkende Aerzte in ihren Schriften auseinandergesetzt; Ramadge, in seinem so bekannt gewordenen Buche über die Auszehrung, leitet einen großen Theil der in England so häufigen Lungensuchten von den zerstörten Plänen und Hoffnungen her, die dort vielleicht öfter als sonst wo auf der Erde vorkommen. Es ist auch begreiflich, daß die aus chronischer Traurigkeit entstehenden Congestionen nach der Brust allmälig die Anlage oder Entwicklung so trauriger Uebel bedingen. Wie sehr die Reue, dieses bitterste und unfruchtbarste Gefühl, den Unglücklichen herab bringt, den es foltert — sollte Jeder gesehen haben, um sich davor zu bewahren.

Temperamenten und Leidenschaften wird, wie wir schon angedeutet, auf dreierlei Weise entgegen gewirkt: durch Gewohnheit, Vernunft und Leidenschaften.

Das Vermögen, sich etwas anzugewöhnen, ist die liebevollste Anstalt der gütigen Vorsehung, den Geschöpfen Dauer zuzusichern. Es ist die Kraft der Lebendigkeit, sich zu behaupten, und das Fremde leise in sich selbst zu verwandeln. Sich zum Rechten ge-

wöhnen, ist der Inbegriff der ganzen Moral, und zugleich der Seelen-Diätetik.

Die Vernunft wirkt nie im Augenblicke des Affectes. Sie wirkt aber dadurch, daß sie, indem sie den Menschen bildet, das Eintreten solcher Augenblicke in Voraus verhütet; dadurch, daß sie die werdenden Neigungen, die zarten Keime der Leidenschaften, allmälig einer gebildeten Gewohnheit unterwirft. Wahre Ruhe ist nicht Mangel an Bewegung; sie ist Gleichgewicht der Bewegungen.

Wie sich die Leidenschaften einander dämpfen, haben wir gesagt. Aber sie erregen sich auch wechselseitig; active die übrigen activen, passive die passiven. Man braucht also vorerst in einem bestimmten Individuum nur Eine, welche eben diesem Naturell in seiner jetzigen Stimmung am meisten zusagt, anzuklingen, so tönen nach und nach schon auch die Saiten der übrigen mit, bis das ganze Instrument in die Stimmung kommt, die ihm das rechte Lied seines Lebens abzuspielen gestattet. Denn nicht Schweigen, sondern Harmonie wird von ihm gefordert. Und wenn es erlaubt ist, sich selbst zu citiren, so schließe ich mit den Worten, die ich zu einer anderen Zeit niederschrieb: Göttliche Apathie und thierische Indifferenz werden nur zu oft verwechselt. Diese ist der Zustand der Larve, jene der des Schmetterlings.

Nun aber glaube ich dem Leser einen großen Gefallen zu erweisen, indem ich, ehe wir weiter schreiten, meine wenigen Andeutungen über die Leidenschaften durch das Folgende ergänze, welches die Bearbeitung einer alten Abhandlung über denselben Gegenstand ist, die wenigen unserer Leser zugänglich sein möchte.

VII.

— — — Si quid novisti rectius istis,
Candidus imperti, si non, his utere mecum.

Horat.

„Die Meisten, welche von den Affecten geschrieben haben, scheinen nicht von natürlichen Dingen, die dem Gesetze des Alls unterworfen sind, sondern von Dingen, die außerhalb der Natur sind, zu sprechen. Sie beweinen, belachen, bestaunen und verachten den Menschen, statt ihn zu studiren. Ich aber denke so: Nichts geschieht in der Natur, was man ihr vorwerfen dürfte; denn sie ist immer und überall die Eine, und folgt einem unwandelbaren Gesetze. Haß, Zorn, Neid u. s. w., an sich betrachtet, folgen also aus derselben Nothwendigkeit, als alles Uebrige; sie erkennen mithin bestimmte Ursachen an, durch welche sie verstanden werden können, und haben bestimmte Eigenschaften, welche unserer Wißbegierde eben so würdig sind, als die Eigenschaften aller andern Dinge, an deren Betrachtung wir uns ergötzen

Wir wirken, wenn etwas in oder außer uns geschieht, dessen wahre Ursache wir sind; das heißt: wenn aus unserem Wesen etwas folgt, was aus diesem Wesen begriffen werden kann. Wir leiden, wenn sich in uns etwas ereignet, wovon wir nur zum Theile die wahre Ursache sind. Affekt ist, was unseren Körper dergestalt afficirt, daß seine Kraft zu wirken dadurch erweitert oder beschränkt wird. Wenn wir also von solchen Affekten die wahre Ursache sind, so wird der Affekt zur Handlung; wo nicht, zum Leiden. So wirkt denn unser Geist Manches, und Manches leidet er: so lange er nämlich wahr und er selbst ist, d. h. klare Ideen hat, wirkt er; sobald er irrt, leidet er. Daraus folgt, daß unser Geist um so mehr den Leidenschaften unterworfen sein wird, je mehr er dem Irrthum verfällt; je mehr er sich zur Wahrheit bildet, desto activer wird er sein.

Freude ist der Affekt, welcher den Geist zu höherer Vollkommenheit erhebt; was ihn seiner Thatkraft beraubt, ist Traurigkeit. Liebe ist nichts anders, als Freude, von der Vorstellung einer äußern Ursache begleitet, — Haß nichts anders als Traurigkeit, von einer solchen Vorstellung veranlaßt. Die Aehnlichkeit eines Gegenstandes mit einem, der uns einst Freude oder Trauer erregte, erregt nun Liebe oder Haß in uns, deren Gründe uns nicht gleich

klar sind, — was wir dann Sympathie und Antipathie nennen.

Die Ohnmacht des Menschen, seine Affekte zu mäßigen, zu beherrschen, nenne ich Knechtschaft. Der Geist hat sein Recht den äußeren Dingen abgetreten, so daß er nun gezwungen wird: das Bessere zu billigen und dem Schlimmeren zu folgen. Und wie Geist und Körper innig verbunden zu betrachten sind, so wird nun auch dieser der Gewalt der äußern Natur, deren er ein Theil ist, dahin gegeben. Darum habe ich meinen Geist zur Freudigkeit gestimmt, weil Thränen, Seufzer, Furcht u. dgl. Zeichen einer ohnmächtigen Seele, zugleich Hindernisse der Tugend und der Gesundheit sind. Je gesünder aber der Körper ist, desto geeigneter ist er, den Geist mit Stoffen zu versorgen, woraus dieser sich bildet und seine Macht erweitert. Welche Freudigkeit ich aber meine, will ich bald erklären.

Nach der Vernunft handeln, heißt nichts anders, als: dasjenige thun, was aus der Nothwendigkeit unserer Natur, an sich betrachtet, folgt. Die Natur aber jedes Wesens strebt, sich in ihrem Dasein zu erhalten. Ein freier Mensch wird an keine Sache weniger denken als an den Tod, und seine Weisheit wird keine Betrachtung des Todes, sondern des Lebens sein. Denn ein freier Mensch, das ist ein

Mensch, der nach der Vernunft lebt, wird nicht von der Furcht beherrscht, sondern strebt, durch Wirksamkeit, sich in seinem Dasein zu erhalten. Er sucht die Dinge, wie sie an sich sind, zu begreifen, und die Hindernisse der wahren Erkenntniß zu beseitigen; als da sind: Haß, Zorn, Neid, Stolz, Dünkel, — damit er handeln und sich freuen könne.

Alle unsere Bemühungen und Triebe folgen aus der Nothwendigkeit unserer Natur; dergestalt, daß sie entweder durch diese allein, als durch ihren nächsten Grund, zu begreifen sind, oder insofern wir uns als Theile der Natur betrachten, welche an sich, ohne Bezug auf andere Individuen, nicht begriffen werden können. Jene Triebe, welche so aus unserm Wesen folgen, daß sie aus diesem allein zu verstehen sind, beziehen sich auf den Geist, insofern dieser in klaren Ideen lebt; die übrigen Triebe beziehen sich nicht auf den Geist, außer insofern er unklar ist. Ihre Gewalt darf man keine menschliche nennen, weil sie von den Dingen außer uns abhängt. Daher heißt man billig jene: Thätigkeiten, und diese: Leidenschaften. Denn jene zeigen unsere Kraft, diese unsere Schwäche und Unwissenheit. Jene sind immer gut, diese bald gut, bald übel. Für's Leben ist es also zuvörderst nützlich, die Vernunft, nach Kräften, zu bilden; und in diesem Einen ruht alle

Glückseligkeit des Menschen, welche ja nichts anders ist, als jener Friede des Gemüthes, welcher der Anschauung Gottes entquillt. Die Vernunft bilden ist aber wieder nichts anderes, als die Gottheit in den nothwendigen Gesetzen der Natur erkennen zu lernen. Das also ist der höchste Zweck, das der lebhafteste Affekt des in der Vernunft lebenden Menschen, durch den er alle übrigen Affekte zu beherrschen strebt: sich, und alle Dinge, die in seinem Kreise liegen, klar begreifen zu lernen.

Ein Affekt, der zur Leidenschaft geworden ist, hört auf Leidenschaft zu sein, sobald wir uns von ihm einen klaren Begriff gemacht haben. Denn alle Leidenschaft ist ein verworrener Begriff. Es gibt aber keinen Affekt, von dem wir nicht einen klaren Begriff erlangen könnten. Klar begreifen wir, was wir im Zusammenhang mit den Gesetzen des Weltalls begreifen, im Sinne der ewigen Gerechtigkeit. Man lernt hieraus zweierlei: erstens, wie viel der Mensch vermöge, sein Leiden, insofern es aus Affekten entspringt, zu mindern; zweitens: daß Thätigkeit und Leiden dem Menschen aus Einem Triebe kommen. Die Natur des Sterblichen ist z. B. so geartet, daß Jeder wünscht, die Uebrigen möchten nach seinem Sinne leben. Dieser Wunsch wird in Jenem, der nicht nach der Vernunft lebt, zum Lei-

den, welches Dünkel heißt; in Jenem, der im Geiste lebt, zur Tugend, welche sich im thätigen Streben äußert. So sind alle Triebe Leidenschaft, so lange sie verworrenen Begriffen entspringen, — Handlungen, sobald sie der Erkenntniß angehören.

Es gibt also kein wirksameres und herrlicheres Mittel die Affekte zu zähmen, als: ihr Verständniß. Wenigstens läßt sich innerhalb den Grenzen unserer Macht kein anderes erdenken; denn darin einzig besteht die Gewalt unseres Geistes: klare Ideen zu bilden.

Je mehr die Vernunft alle Dinge unter dem Begriffe der Nothwendigkeit auffaßt, desto mehr erlangt sie Gewalt über die Leidenschaften, desto weniger leiden wir also. Je deutlicher diese Einsicht in uns jedes einzelne Verhältniß beleuchtet, desto mehr wächst die Gewalt. Die Erfahrung bestätigt das. Denn wir sehen, daß die Trauer über einen Verlust sich mildert, wenn wir einsehen, daß das Verlorne auf keine Weise zu retten war. Wir sehen, daß Niemand ein Kind bedauert, weil es nicht sprechen, gehen und conversiren kann, oder weil es so viele Jahre seiner unbewußt hinlebt. Aber wenn die meisten Menschen im Zustande Erwachsener, und nur Ein und der Andere als Kind zur Welt kämen, dann würde Jeder die Kinder beklagen; weil dann die Kindheit nicht als Naturnoth-

wendigkeit, sondern als eine traurige Ausnahme von den Gesetzen der Natur erschiene.

Das Beste also was wir thun können, so lange wir noch zu keiner klaren Erkenntniß unserer Neigungen gelangt sind, ist: daß wir eine rechte Art zu handeln, gewisse Dogmen des Lebens, festsetzen und unserm Innern eindrücken, die wir den einzelnen Zuständen des Daseins anpassen, damit unser Wesen allmälich von ihnen durchdrungen und geläutert werde. Unter die Dogmen des Lebens gehört es z. B. daß durch Liebe der Haß zu bezwingen sei. Um dieses Gesetz stets bereit zu haben, mögen wir die Seligkeiten bedenken, die unserm Geschlechte aus der Liebe zufließen und daß die Menschen nach unabänderlichen Impulsen der Natur handeln, — dann wird das Unrecht, das sie thun, und das unsern Zorn erregen möchte, nur einen kleinen Winkel unserer Einbildungskraft einnehmen. Aber das ermahne ich: daß wir bei die-



sem Ordnen der Gedanken immer das vor Augen haben sollen, was an jeder Sache Gutes ist, damit uns immer das Gefühl der Freudigkeit zum Handeln bewege. Wenn Jemand einsieht, daß ihn der Ruhm anreize, so denke er dem nach, was am Ruhme Aechtes und Gutes ist, und wie der wahre Ruhm zu erlangen sei; nicht aber über seinen Mißbrauch, seine Vergänglichkeit u. dgl., worüber sich nur ein krankes

Denken quält. Solche Vorstellungen peinigen den Ehrsüchtigen, dessen Pläne gescheitert sind, und der, indem er seine Galle ausschüttet, weise scheinen will. Gewiß ist es, glaubt mir, daß Jene den Ruhm am heftigsten begehren, die ewig von seiner Nichtigkeit deklamiren. Der verarmte Geizhals hört nicht auf, vom Mißbrauch des Geldes, von den Lastern der Reichen zu schwatzen; der unglücklich Verliebte klagt unaufhörlich über die Unbeständigkeit des weiblichen Geschlechtes; und beide erreichen nichts, als daß sie ihr Elend vermehren, und beweisen, wie sie nicht nur es nicht zu ertragen wissen, sondern das Glück Anderer mit scheelem Auge ansehen.

Ein Affekt kann durch nichts besiegt werden, als durch einen stärkeren. Die stärkeren sind die thätigen, die sich auf den Geist des Menschen beziehen. Je mehr der Geist umfaßt, je mehr er alles Einzelne auf Eines zu beziehen fähig wird, desto lebhafter werden die Affekte, die ihm angehören. Nun aber kann es der menschliche Geist so weit bringen, daß sich in ihm die Gestalten aller einzelnen Dinge auf die Idee der Gottheit beziehen, die höchste, die ihm erreichbar ist. Hieraus entquillt die Liebe zu Gott, der reinste, beste und stärkste aller Affekte. In ihr verschwindet alles Andere; wer sie ergreift, wandelt thätig im klaren Lichte; und mit ihr ist Alles ausgesprochen, was sich

über die Besiegung der Leidenschaften überhaupt sagen läßt.

Aber auch dieser Affekt hat seine Wurzel in der Erkenntniß; wie alle thätigen, aus ihm entspringenden. Je mehr wir alle einzelnen Dinge verstehen lernen, desto mehr nähern wir uns der Erkenntniß des Höchsten. Aus dieser Erkenntniß fließt dann die innigste Befriedigung des Geistes, die sich erdenken läßt. Das ist die Freudigkeit, von welcher ich oben geredet habe. Liebe — sagte ich — ist nichts anders als Freude, von der Vorstellung ihrer Ursache begleitet. Die Freude aber, womit wir Alles umfassen, weil wir in Gott die Ursache von Allem erkennen, muß eine ewige Liebe in uns gebären. Sie überwindet Alles, weil sie selbst unüberwindlich ist.

Wir sehen also hieraus klar ein, worauf unser ganzes Heil, unser Glück, unsere Freiheit, unsere Gesundheit, beruht: nämlich in der beharrlichen und unwandelbaren Liebe zu Gott. Die Ueberzeugung der Menge freilich! ist eine andere. Frei glauben sie zu sein, wenn sie ihren Gelüsten gehorchen dürfen; ihren Rechten glauben sie etwas zu vergeben, wenn sie sich ewigen Gesetzen unterwerfen sollen. Sie wissen nicht, daß Seligkeit nicht der Lohn der Liebe, sondern die Liebe selbst ist, und daß wir ihrer nicht theilhaft werden, weil wir unsere Leidenschaften be=

zwingen, sondern daß wir diese bezwingen, weil wir selig sind.

Hiemit habe ich Alles, was ich von der Gewalt des Geistes über die Leidenschaften, von der Freiheit des Geistes, zu sagen gedachte, gesagt. Es geht daraus hervor, um wie viel mehr der Weise vermöge als der Thörichte. Denn dieser wird von den äußern Dingen im Kreise herumgejagt, kommt nie zur Befriedigung in sich selbst, lebt Gottes, der Welt und sein selbst unbewußt, und hört in demselben Augenblicke auf dazusein, in welchem er aufhört zu leiden. Der Weise aber, als solcher, wird im Innern von keinem Sturme bewegt; sondern Gottes und der ewigen Nothwendigkeit eingedenk, hört er niemals auf, zu sein, zu wirken. Und wenn auch der Weg, den ich hiezu vorgezeichnet habe, gar schwierig scheint, — glaubt mir, zu finden ist er doch. Und wahrlich! schwierig muß es ja wohl sein, was so selten gefunden wird. Denn wie könnte es geschehen, wenn das Heil bereit läge, und ohne Mühe zu gewinnen wäre, daß es fast von Allen versäumt würde? Aber alles Herrliche ist schwierig und ist selten.«

VIII.

Ich hieß meinen Schmerz willkommen; er ward mir zum Sinnbilde des allgemeinen Lebens; ich glaubte die ewige Zwietracht zu fühlen und zu sehen, durch die Alles wird und existirt in dieser ungeheuren Welt von unendlicher Kraft und von unendlichem Kampf.

Fr. v. Schlegel.

Das Leben des Menschen, wie das der ganzen Natur, besteht aus aufeinander folgenden Gegensätzen. Es herrscht im Weltall ein Gesetz des Gleichgewichtes, in welchem sich die Gegensätze lösen, indem sie sich aussprechen: ein ewiger Pulsschlag der Natur, der das Leben durch die Adern aller Welten treibt. Selbst bei der stillen, regelmäßigen Bildung der Gewächse, dieser zarten Kinder des Friedens und der Stille, geht die Natur nach diesem Gesetze zu Werke, und verbirgt einen tiefen, inneren Gegensatz. Sie gestaltet die Pflanzen von Knoten zu Knoten, wobei

sie ihre schaffenden Kräfte durch Zusammenziehung immer gleichsam in sich sammelt, um sie sodann in der Ausdehnung wieder wirken lassen zu können. Und so herrscht dieser Typus durch alle Naturen. Es gibt im Reiche der Schöpfungen keinen Vorzug ohne Mangel, keinen Gewinn ohne Verlust, kein Steigen ohne Fall, keinen Zwiespalt ohne Versöhnung. So wechselt denn auch im Leben des Menschen, dieser kleinen Welt, beständig fort Spannung und Nachlaß, Schlaf und Wachen, Freude und Schmerz, wie das Ein- und Ausathmen des belebenden Elementes. Unser Dasein ist ein steter Kreislauf, von solchen Schwingungen bedingt. Je kräftiger der Eine dieser Momente ist, desto lebhafter drängt sich dann der entgegengesetzte vor, den er aufruft. Ein Naturforscher schildert diese Vorgänge so: »Wer zu schnell geht, muß auch alsbald eben so langsam gehen. Wer sich unmäßig in Bewegung setzt, muß auch eben so sehr wieder ruhen. Wer sich in Einem Tag für zwei Tage anstrengt in Handlung und Empfindung, muß dafür auch einen Tag länger Unthätigkeit und Stumpfheit erfahren. Je unmäßiger die Aufregung des Wachenden war, um so tiefer und länger wird der Schlaf. Je mehr der nothwendige Schlaf bekämpft und verachtet wird, um so tiefer und länger tritt er in alle Glieder als Mattigkeit und Unlust. Je

lebhafter eine Empfindung ist, um so schneller erlischt sie. Je heftiger ein Wille, eine Begierde ist, um so leichter erkalten sie. Je höher der Zorn steigt, um so näher ist er seiner Lösung. Die wildesten Thiere sind auch die zähmbarsten, und die Löwennatur ist im gleichen Maße, wie sie zur höchsten Wuth entbrennt, auch der höchsten Milde fähig. Je freier und gewaltiger die Selbstheit sich behaupten kann, desto tiefer wird auch die Hingebung an's allgemeine Leben möglich, und in ihr selbst gefordert.« — Folgen nun die lebendigen Gegensätze kräftig, folgen sie gesteigert, folgen sie schnell auf einander, so ist es wohl begreiflich, daß das Leben sich aufreiben muß, und zwar um so früher, je auffallender die eben genannten Umstände eintreten. Neigt sich wieder das Leben dauernd nach Einer Seite hin, so geht jenes Wechselspiel verloren, ohne welches es nicht bestehen kann, ja welches es selbst ist. Es kommt also Alles darauf an, daß man diese Gegensätze zu behandeln verstehe, und glücklich ist der Mensch zu preisen, der es dahin gebracht hat, da, wo die drohende Kirchhofsruhe des entschlummernden Lebens eintreten will, den verjüngenden Kampf in sich zu wecken; — aber auch da, wo dieser Kampf die Kräfte seines Wesens zu zerstören droht, ihn zu beschwichtigen, und durch eine gewisse anhaltende Kraft und Stille des Gemü=

thes das Gleichgewicht und die Versöhnung in sich zu erschaffen. Man kann einen Moment durch den andern mäßigen, einen durch den andern erhöhen. Hierin liegt das Grundgesetz der ganzen Seelendiätetik. Aber Niemand ist im Stande, es zu erfüllen, ja nur es zu verstehen, der nicht zuvörderst daran geht, sich kennen und beherrschen zu lernen. Es genügt nicht, auf Speisen und Getränke Acht zu haben, Ruhe und Bewegung gehörig abzumessen, den zweiten Theil von Hufeland's Makrobiotik auswendig zu lernen, oder unsere Rhapsodien über die Einwirkungen des Fühlens, Wollens und Denkens auf das Wohlsein des Menschen zu lesen; wir fordern mehr, — wir fordern, daß man sich Gewalt anthue, daß man sich kennen lerne, daß man sich ausbilde, sittlich und intellektuell, und man wird erfahren, was das heiße: Gesundheit, Integrität des Menschen. Und Niemand sage: mir ist eine solche Anstrengung nicht möglich, mir sind solche Kräfte nicht verliehen! — Ein inneres Leben, auf dessen Voraussetzung alle unsere Forderungen beruhen, ein Geist, der fähig ist oder befähigt werden kann, den Körper zu beherrschen, sie sind Jedem verliehen, der im Stande ist, diese Zeilen zu lesen, und sich gegen sie zu wehren, und Jeder kann, was er soll.

Das Bedürfniß der Freude und Erholung nach Pausen ernster Thätigkeit und Duldung, und der Trieb, es zu befriedigen, darf Niemanden bekannt gemacht werden. Es kündet sich von selbst an, wie die gütige Natur nach wiederholten Anstrengungen von selbst zum erquickenden Schlafe ladet, und ihn mit sanfter Unwiderstehlichkeit herbeiführt. Höchstens bedürfte der rastlos im Staube der Wissenschaft wühlende Gelehrte einer solchen Mahnung an die Gebote der Natur und des Lebens, die nie ungestraft übertreten wurden. Wenn Mephistopheles dem Dr. Faust keinen anderen Dienst erwiesen hätte, als daß er ihm den gelehrten Mantel lüftete, so hätte der Doctor nicht zu verzweifeln gebraucht. — Aber mit dem Erwachen ist's nicht immer so wie mit dem Einschlafen. Hier wird oft die strengere Hand des Zwanges nöthig. Es gehört schon ein hoher Grad von innerer Cultur, oder ein feiner, nur Wenigen gegebener Takt dazu, im Taumel oder doch im verweilenden Spiele des Genusses das Bedürfniß des Ernstes, ja des Schmerzes, zu empfinden. Quelle est — frägt sich der geistvolle Salvandy, der sittlichste aller neueren Dichter — quelle est cette mystérieuse puissance, qui fait toujours sortir une affliction du milieu de nos joies les plus vives, comme si, en les goûtant, l'homme était infi-

dèle è sa mission? — Was hier ein zartes Gemüth sittlich anerkennt, das gilt auch diätetisch. Der Schmerz ist nicht bloß die Würze, — er ist die Bedingung eines echten, belebenden Vergnügens, — wie es Nacht werden und gewesen sein muß, damit der Tag sich entwickle und seinen belebenden Kreislauf halte. Die Natur weiß immer, was sie thut, und gibt nie ohne Liebe; sie hat den Rosen Dornen beigesellt, — und wer uns von allem Schmerze befreien wollte, würde uns zugleich auch jede Freude genommen haben. Unlust ist der Sauerteig in der Complexion des Menschen, das Element der Bewegung, ohne dessen Reiz wir endlich verschimmeln würden. Ein kleiner Verdruß, aus zufälliger Ursache entstanden, befreit oft von einer melancholischen Stimmung, gegen welche lange Zeit hindurch kein Mittel verfangen wollte. Reiche, satte, unthätige Menschen sind es, die zuerst in die Folterarme der Hypochondrie fallen, — Menschen, welche in aller Fülle des Genusses schwelgend, von Thoren glücklich gepriesen werden. Eine tief in ihnen versteckte Mahnung treibt sie unaufhörlich, sich selbst zu quälen, weil doch eine Lücke in ihrem Dasein ist, welche der Genuß nicht auszufüllen vermag. Der Weise kommt diesen peinigenden Gefühlen zuvor, und sucht selbst den Schatten, der auf der schwülen Wallfahrt

durch dieses Leben nun einmal nicht zu entbehren ist. Das ist der Höhepunkt der Kunst zu leben, der Gipfel der Seelendiätetik; am schwersten zu ersteigen, aber am lohnendsten, wenn man oben ist.

Nun heißt es, dem Wechsel in allen Kreisen unseres Wirkens und Leidens, dem Gleichgewichte in allem Wechsel nachspüren, damit allenthalben das erkannte Gesetz sich heilsam bethätige. Freude und Schmerz sind Aeußerungen der zartesten Sphäre des Menschen, der empfindenden. Auch in einer gröberen gilt dasselbe von Ruhe und Bewegung. Thätigkeit bedingt das Leben des Menschen; ja das Leben ist nichts anderes als Thätigkeit; aber auch eine allzugroße Thätigkeit, sei sie es der Intension oder Dauer nach, kann der Harmonie des Lebens tödtlich werden, und ist zu beschränken. Endlich auch in der materiellsten Sphäre des menschlichen Organismus macht sich die gleiche Regel geltend: Der Wechsel zwischen Nahrung und Kräfteaufwand wird durch Genügsamkeit, durch Mäßigkeit balancirt. Ja selbst in den höchsten Bezirken des menschlichen Webens und Wirkens, in denen des Gedankens, wird eine erhaltende Oscillation nöthig; die feinsten Denker, welche über das Denken hinauszudenken fruchtlos bemüht sind, kommen endlich zu solchen Ergebnissen, und müssen, was eine scharfblickende Frau von den Dichtern sagt,

zuletzt vom Menschen gelten lassen: daß sein Heil auf einem Wechsel von Bewußtsein und Nichtbewußtsein beruhe.

Es wäre Pedanterie, mittelst des Verstandes ein solches Gleichgewicht in sich erzwingen zu wollen, diese oder andere diätetische Schriften in der Hand, jedem flüchtigen Momente dieses wandelvollen Lebens mit imponirender Amtsmiene zuzurufen: Bis hieher und weiter nicht! — und sich selbst wie den Compaß einer Taschenuhr zu behandeln, den man nach Belieben nach Avance oder Retard richtet. Man kann durch keinen Act des Bewußtseins dem Bewußtsein entgehen; wohl aber kann man eine Stimmung in sich hervorrufen und sich ihr hingeben. Es ist jener besonnene und doch halb unwillkührliche Zustand einer behaglichen Lebensanschauung, was dem Gedeihen der Zufriedenheit und Gesundheit am günstigsten ist; ein Zustand, der, zwischen angespannter Aufmerksamkeit und nachlässiger Zerstreuung eine heilsame Mitte haltend, uns immerfort zugleich beschäftigt und beruhigt; der unsere Aufmerksamkeit auf uns selbst nie zur Grillenfängerei werden läßt, indem er sie stets mit der auf die äußere Welt verbindet und versöhnt; ein Zustand, dessen nur der Gebildete, dem es zugleich an Gefühl für die Sprache der zarteren Lebenserscheinungen nicht gebricht, fähig

ist; ein Zustand, der sich nur schwer mit Worten einigermaßen deutlich machen läßt, weil er, wie alle Zustände, etwas Mystisches hat; den der sinnende Schelver den heiligen Instinct des Lebens nennt, und nach seiner poetischen Weise so schildert: »Frage doch der Mensch nur seine eigene Erfahrung, wo und wann er die Fülle der Seligkeit genossen habe. Doch wohl da, wo er thätig vom Rade des Lebens unsichtbar fortgerissen, im beständigen Werden schwebt. Da gehört er sich selbst kaum an, denn er ist in der Seligkeit des Lebens verloren; er genießt sie, und weiß nicht, was er genießt, und das einzige Gefühl, welches sich löset, ist die stille Rührung des sich selbst unbegreiflichen Herzens. Seine Werke gehen aus seinem Gemüthe hervor, wie Blumen und Früchte aus dem herben, harten Holze; sie sind ihm nicht Absicht und Künstelei, wie sie den Anderen erscheinen mögen, sondern natürlich, leicht, einfältig und alltäglich; er war darin nur glückselig. Wissen wir nicht, daß der, welcher mit hastiger Begier die Gegenstände ergreift und halten will, in demselben Momente auch schon das vorher Gefundene verliert? Er ist irrig, da er greifen will, wo er empfangen soll. Es ist ja Alles schon da, und es fehlt nur, daß es für i h n da sei. So nehme er es ruhig auf, und die Pforten der Welt werden sich vor ihm öffnen. Darum

hat das Kind ein so weites Gedächtniß, das an der Welt ohne Eingriff vorübergeht. Darum tritt im höheren Alter, wo der heftige Wille gemäßigter wird, Erinnerung und Behagen wieder an's Herz. Aus dem Zwiespalte des Begehrens und Mangelns kehrt der Mensch in diesen heiligen Instinkt des Lebens zurück: ihn zu bewahren kann allein seine Sorge sein.«

Gewiß, es bleibt die höchste Aufgabe der Kunst zu leben überhaupt, und also auch der Seelendiätetik: sich immer klar zu sein, ohne ängstlich auf sich Acht zu geben, — für alle Erscheinungen um und in sich eine heitere Objectivität zu bewahren; Alles auf sich wirken zu lassen, und doch alle Wirkung zu assimiliren, und durch alle Verwandlungen stets man selbst zu bleiben. Sagen wir es nur immerhin: wer das erreicht hat, der ist sich selbst Alles, — Lehrer, Freund, Gegner, Beschützer — Arzt.

Seinen Magen empfinden, heißt: ihn verdorben haben; keinen Theil seines Organismus vor dem anderen herausfühlen, heißt: gesund sein.

Das nächste Kapitel wird uns Anlaß geben, diese Erfahrungen an einer traurigen Erscheinung genauer zu prüfen.

IX.

> Das Kleinliche macht den Fluch des Lebens aus. Die ärmlichen Sorgen des Tages, des Körpers, reiben uns auf. Darum nährt den göttlichen Theil eurer Natur: den Trieb der Bewunderung!
>
> **Bulwer.**

Erorterungen über Diätetik der Seele sind ganz der Art, der thörichtesten und zugleich traurigsten der Menschenplagen: der Hypochondrie, eine besondere Betrachtung zu widmen. Man hat freilich, und mit Recht, diesem Dämon schon auf alle Arten, in Schweinsleder und Broschüren, auf dem Kothurn und mit der Jokusmaske, von der Kanzel und von der Bühne herab, beizukommen gesucht, — aber er, ein Milchbruder der Sorge, die bekanntlich durch's Schlüsselloch dringt, hat sich in den Schleier seiner Nichte, der Klugheit, gethan; da will Keiner so dumm sein, ihn abzuweisen, und warum sollten nicht auch wir es versuchen, ihm diesen Schleier zu entreißen, da er leider! auch an uns seine blutigen Kral=

len bewährt hat. Wir haben ihn Egoismus gescholten; aber das rührt ihn nicht, er ist modern geworden, und weiß, daß Egoismus für Geist und freie Denkungsart gilt. Am besten wäre es, ihm zu zeigen, daß er Nichts ist, und das ist es, was wir, ohne scherzende Miene, völlig catonenmäßig versuchen wollen.

»Wenn der Mensch — sprach eine ehrwürdige Stimme, als Wieland gestorben war, an seinem Sarge — wenn der Mensch über sein Körperliches und Sittliches nachdenkt, findet er sich gewöhnlich krank. Wir leiden alle am Leben.« Das ist der wahre Begriff von jener Hypochondrie, die ich meine, und die in die Seelendiätetik gehört. Es gibt eine andere, welche der Arzt zu behandeln hat. Von jener aber, die wir im Auge haben, ist es durchaus nicht genug gesagt, wenn man sie für Krankheitseinbildung erklärt. Man braucht sich nichts einzubilden; man hat am Wirklichen genug. Wir Alle, die wir unter dem Monde leben, sind nur relativ gesund; Jedem ist der Weg, auf welchem gerade Er sterben wird, in sein Wesen gezeichnet, und er darf nur in sein Inneres schauen, allenfalls noch die Brille halben Wissens vor den Seelenaugen, so wird er ihn finden, — um ihn schneller zu gehen. So lange wir gesund genug sind, unser Tagewerk zu verrichten, und, nach

gethaner Arbeit das Behagen der Ruhe zu schmecken, — so ist es unsere Pflicht, — ich sage Pflicht, bürgerliche und diätetische, uns um unser Leibliches nicht weiter zu kümmern. Der Schmerz ist ein anmaßendes Nichts, das zum Etwas wird, wenn man es anerkennt. Wir sollten uns schämen, ihm so viel Ehre anzuthun, mit ihm zu liebeln, ihn zu hätscheln und groß zu ziehen, bis er uns über den Kopf wächst. Er wird nur groß, so lange wir klein sind. Wer kann sich einen Themistocles, einen Regulus denken, der seine Zunge im Spiegel besähe und sich den Puls fühlte? Ja, ich gehe weiter; ich appellire an die Furcht selbst, die Quelle dieses Uebels, um es durch sie zu heilen. Macht sie es besser? oder nicht vielmehr schlimmer? Nichts in der Welt macht früher alt, als die beständige Furcht, es zu werden. Fünf Dinge erklärte schon vor Jahrhunderten der weise Perser Attar für die Verkürzungsmittel des Lebens, lange ehe noch der Plan zu Hufeland's Makrobiotik im Gehirne seines Ur-ur-ahns präformirt ward:

Eins ist: zu darben als ein alter Mann;
Dann lange Krankheit; lange Wand'rung dann;
Viertens der stete Hinblick auf das Grab:
Er zieht dich leise vor der Zeit hinab.

Als Nr. 5 nennt der Weise die Furcht überhaupt; und gibt es eine Hypochondrie ohne Furcht? Stirbt

der Hypochondrist nicht täglich aus Furcht zu sterben? Das sind jene kleinlichen Unglücklichen, von welchen ich in einem früheren Absatze sagte, daß sie der Arzt selbst verachten müsse, den sie ewig consultiren; das sind jene freiwilligen Candidaten der Medizin, die sich in die ganze Krankheitslehre hinein lesen, die sich aus Büchern Recepte verschreiben; zu deren Einem Marcus Herz, der berühmt gewordene Feind alles Schwindels, einmal sagte: Lieber Freund! Sie werden noch einmal an einem Druckfehler sterben!

Die hellen, verständigen Menschen erklärten die Hypochondrie, von welcher wir hier nicht sprechen, für eine Krankheit, um derentwillen man sich an den Arzt zu wenden habe; die Hypochondrie aber, von welcher wir sprechen, so wie wir, für Nichts. Einer der hellsten und verständigsten, der noch dazu selbst von diesem Nichts genarrt wurde, — Kant, verfährt als echter deutscher Philosoph, annihilirt, was ihm im Wege steht, und erklärt alle Menschen für unvernünftig, die eine solche Hypochondrie statuiren; als ein Wirkliches nämlich. »Wenn ihn Grillen anwandeln, so fragt er sich, ob ein Objekt derselben da sei. Findet er keines, oder sieht er ein, daß, wenn auch gegründete Ursache zur Beängstigung da wäre, doch dabei nichts zu thun möglich sei, die Wirkung abzuwenden, so geht er mit diesem Ausspruche seines in-

nern Gefühles zur Tagesordnung, d. i. er läßt seine Beklommenheit an ihrer Stelle liegen, als ob sie ihn nichts anginge, und richtet seine Aufmerksamkeit auf die Geschäfte, mit denen er zu thun hat.« Wir geben ihm zu diesem Entschluße unsern völligsten Beifall; ja wir wissen, daß es ihm damit gelungen ist; denn der Aristoteles von Königsberg ist, trotz des Nichts, das ihn zur Bejahung zwingen wollte, und eigentlich in einer flachen Brust bestand, die seinen Lungen nicht sattsam Platz machte, alt genug geworden. Der geistvollste aller Grillenfänger und der grillenvollste aller Geistreichen: Lichtenberg, dachte von solchen Gespenstern auch nicht anders. »Es gibt, sagt er — große Krankheiten, an welchen man sterben kann; es gibt ferner welche, die sich, ob man gleich nicht daran stirbt, doch ohne vieles Studium bemerken und fühlen lassen; endlich gibt es aber auch solche, die man ohne Mikroskop kaum erkennt. Dadurch nehmen sie sich aber ganz abscheulich aus; — und dieses Mikroskop ist — Hypochondrie. Wenn sich die Menschen recht darauf legen wollten, die Krankheiten mikroskopisch zu studiren, sie würden die Satisfaction haben, alle Tage krank zu sein.« —

Von dem Nichts aber kann man sich nur dadurch retten, daß man es ewig verneint; ein verneintes Nichts ist ein Dasein, und es gibt kein anderes Da-

sein, als Thätigkeit, welche zugleich der reinste, eigentlich der einzige Genuß lebendiger Wesen ist. Da die Hypochondrie, von welcher wir jetzt reden, auch nicht einmal Krankheit ist, so wird sie selbst durch Krankheit verneint, und der Geistesbruder des eben Citirten hat Recht, wenn er behauptet: »Man mache den Hypochondristen krank, damit er einsehe, was krank sein heiße, und er wird gesund werden. Probatum est. Man lasse den Hypochondristen hypochondrisch sein; denn er weiß sonst nichts mit sich anzufangen. Auch probatum est.« — Betrachte man diesen leidigen Zustand als was man wolle: als Schwäche, Einbildung, Faulheit, Dummheit, Egoismus, Krankheit, anfangenden Wahnsinn, — denn er ist das Alles, und mehr, sein Name ist Legion, und er kommt vom Obersten der Bösen, — immer bleibt Thätigkeit der Engel mit dem Flammenschwerte, der ihm den Eintritt in's Paradies verwehrt, welches Menschen bewohnen, die der Natur und Pflicht getreu geblieben sind. Ruhe gebührt nicht eher, und Ruhe bekömmt nicht eher, als bis man ihrer bedarf. Da eigentlich solche Hypochondristen, denen Nichts fehlt (oder die das Nichts plagt,) gar kein Mitleid erregen oder verdienen, so sehe ich nicht ein, warum man sie nicht lieber fur unhoflich erklärt, was sie doch wahrlich sind, und, indem man sie mit diesem

gesellschaftlichen Brandmal bezeichnet, zu ihrer Beschämung von der Societät ausschließt. Das würde vielleicht, zu ihrem eigenen Heile, der Sache schneller ein Ende machen, als alle meine und andere philosophische Discussionen darüber. Ja, man plage sie, zu ihrem Heile; wenn die Gesellschaft in irgend einem Falle das Recht hat, zu peinigen, so ist es hier; sagt doch des Dichters erprobtes Wort:

Der Hypochonder ist bald curirt,
Wenn dich das Leben recht cujonirt.

Er kann eigentlich gar nicht entstehen, wo die diätetischen Seelenanstalten getroffen worden sind, die den Inhalt unserer vorigen Aufsätze ausgemacht haben. Ich möchte den Menschen sehen, der, von freundlichen Fantasien umgaukelt, mit ruhig sicherem Wollen die Bahn des Lebens schreitet, das Auge mit Klarheit auf die breite Welt geheftet, in schöner Harmonie aller seiner Kräfte, Thätigkeit und Genuß verschmilzt, — ich möchte den Menschen sehen, der so innerlich fest und gebildet, und dabei hypochondrisch wäre. Ich müßte mich also wiederholen, wenn ich hier ausführlicher sein wollte; und doch bot sich das viel besprochene Nichts, diese Malcontentheit mit allem Etwas, — das eigentliche Sinn- oder Unsinnbild unserer Zeit, mir mit so viel Arroganz

als wichtig dar, daß ich mich genöthiget fühlte, es nicht zu verschonen.

Es ist manchmal von der Melancholie berühmter Männer die Rede. Der Ausspruch des Stagiriten: daß erhabene und tiefblickende Menschen meist zur Traurigkeit hinneigen, legitimirt sie. Camoens, Tasso, Young, Lord Byron schweben uns in idealer Düsterkeit vor; die beiden ersten haben wir zur Verherrlichung der Hypochondrie auf's Theater gebracht; an ihren Leiden erbauen wir uns, die der letztern affectiren wir zu theilen. Alles dies gehört auf ein anderes Blatt. Wie es großen Männern zu Muthe ist, mögen sie selbst ausdrücken und in's Reine bringen; aber von der modernen Poesie laßt uns hier ein Wort einschalten. Bei ihr ist nicht die Rede von großen Männern, — wohl aber von krankhaften Zuständen. Sagen wir's nur immer gerade heraus: Hypochondrie, entgeisternde, grämliche, affadirende Hypochondrie, ist die Amme der modernen Literatur, und man wird nächstens zur richtigen Beurtheilung unserer jüngsten Dichter des Arztes statt des Recensenten bedürfen. Ein junger Mensch, im mütterlichen Hause er- oder vielmehr verzogen, ohne Erfahrung, ohne Studium, ohne bestimmte Richtung, ohne Kraft zu arbeiten oder wahrhaft zu genießen, wird sich seines elenden Schwebens zwischen Sein und Nichtsein,

zwischen Nichtgewesensein und Nichtwerden, inne. Er lies't Novellen und geht in's Theater, vergleicht sich mit Dichtern und Helden, und macht Verse. Nun wird es ihm auf einmal klar, daß sein erbärmlicher Zustand von Langeweile eigentlich eine unausgefüllte Tiefe, eine unbefriedigte Sehnsucht, ist. Er greift in das Meer melancholischer Phrasen, womit die poetischen Ströme von Decennien uns überschwemmt haben; er badet sich in diesen Wässern und spiegelt sich in ihnen; Camoens und Byron sind seine Leidensgenossen; nur, daß sein Jammer, weil seitdem die Zeit vorgeschritten ist, viel interessanter wird, und nächstens eine zweite Auflage zu erleben hofft. So bringt der Unglückliche seine Jugend hin, — und greift ihm nun das Leben, das er versäumt hat, wirklich an die Kehle, steigt ihm ein anderes Wasser als sein poetisches an den Hals, — da ist sein Elend fertig. Er, der weder die Welt noch sich kennen gelernt hat, schnappt nun vergebens nach seinen poetischen Bildern; er kann sie nicht brauchen, sie können ihn nicht trösten, er geht mitsammt seinen dichterischen Herrlichkeiten kläglich zu Grunde. So ergeht es dem Unbegabten; aber auch dem eigentlich Talentvollen, der zum Dichter berufen wäre, wird es nicht besser, — ja schlimmer. Der verliert sich erst recht in die schauerlichen Abgründe seines Klein=

großen Ich; glaubt zu dichten, indem er hypochondrisch grübelt, — und ladet sich jene größte Lebenskrankheit des innerlichen Zwiespaltes wirklich auf den Hals, welche Jener nur heuchelt. Solche Dichter ziehen dann natürlich ihr Publikum nach, — und da jetzt fast Alles Publikum ist, Alles von Literatur singen und reden will, — so begreift sich, wie nöthig es ist, daß man diese literarischen Interessen in einer diätetischen Schrift bespreche, wenn man noch einen Theil des Publikums vor dem Gräuel der Hypochondrie retten will. Es gehört also zur Diätetik der Seele, daß wir, weil wir die soi-disants Young's und Byron's unserer Tage doch nun einmal kaum überzeugen werden, daß sie vorerst was Rechtes lernen sollten, — es gehört, sage ich, zur Seelendiätetik, daß wir sie jammern lassen. Mögen sie des traurigen Gefühls ihrer Insufficienz in behaglichem Wiederkäuen selbst genießen! Wir wollen am Leben halten, und uns Muth statt Verzweiflung zu verschaffen suchen; Hippel aber sagt: »nichts ist gewisser, als daß ein Kerl, der lesen kann, schon ein Maß Muth weniger habe; singt er, so fehlen ihm zwei Maß.« — Haben wir gleich selbst Lektüre unter die Mittel gezählt, unser inneres und dadurch auch das äußere Leben frisch und gesund zu erhalten, — so gibt es doch solcher Mittel noch ein Paar, die, nebst

der Thätigkeit, welche das Alpha und Omega ist, wenigstens für die erwähnten Candidaten der Hypochondrie, wichtiger sind, als Alles, was man in Büchern finden kann.

Ich will sie im nächsten Abschnitte nennen, damit der Leser inzwischen Zeit habe, zu versuchen, wie man das Ei auf die Spitze stellt.

X.

Maudits poltrons! pourquoi n'avez vous pas le courage d'être vous mêmes? vous seriez mille fois mieux. Point de graces, point d'onction, sans le naturel! rien de ferme aussi, rien d'imposant.

Neker.

Die ersten Heilmittel gegen alle Uebel, denen das menschliche Geschlecht unterworfen ist, — also auch die eigentlichsten Mittel, allen diesen Uebeln zuvor zukommen, sind — Nun seht zu, wie ihr das Ei auf die Spitze bringt! — sind: Wahrheit und Natur.

Wir können, auch wenn wir wollten, eines freien, reinen Daseins nicht genießen; denn eine einzige, große, allgemeine, unausweichliche Lüge umgibt uns, die Lüge des gesellschaftlichen Umganges. Es ist ein Zwang, der uns von Außen kommt, — dem wir nicht wehren können, ja der uns mitunter Achtung abnöthigt. Aber ihm noch einen andern, selbstauferlegten Zwang, von Innen heraus, hinzuzufügen, — das ist eine Thorheit, die uns Niemand zumuthen

sollte, — die unsere innere und äußere Gesundheit allmälig, aber unüberwindlich untergraben muß, — und der wir uns mehr oder weniger Alle schuldig machen. Es gibt nur eine Sittlichkeit, und das ist die Wahrheit; es gibt nur Ein Verderben, und das ist die Lüge. Dort ist Leben und Gesundheit, hier ist Verwesung. Wie ein heimliches Gift nagt und frißt die beständige Lüge, der peinliche Selbstzwang an den innigsten Kräften unseres Daseins, und mit krankhaftem Behagen füttern wir den Wurm, der uns verzehrt. Nie war diese Kunst so weit gediehen, als in unseren Tagen, und wie wir überhaupt auf unsere Kränklichkeit, wie thörichte Städterinnen auf ihre blassen Wangen, uns etwas zu Gute thun, so sehen wir in dem Raffinement, zu welchem wir die Verwicklung unwahrer Verhältnisse gebracht haben, die Höhe der Bildung, auf welcher wir uns zu stehen rühmen. So rühmt der unheilbar Kranke, der rettungslos Verlorne, die Abnahme seiner Schmerzen; er glaubt, das Uebel schwinde, weil er es nicht mehr fühlt; Hoffnung und Genügen lächeln auf seinem Angesichte, und schärfen nur, durch bittere Ironie, den Schmerz seiner Lieben und seines Arztes, welche besser wissen, wie es um ihn steht. Das ist das Bild unserer Welt. Niemand hat den Muth, Er selbst zu sein; und doch beruht alle Gesundheit nur auf der

Behauptung des echten Selbst gegen Alles, was das Individuum in die Enge treiben will. Denker verkennen das Uebel nicht. »Euer Heil — rufen sie den Zeitgenossen zu — liegt in der Wahrheit. Seid wahr in jedem Athemzuge!« Und was sie dem Geschlechte zurufen, das legt der Arzt dem Einzelnen an's Herz. Durch's ganze Leben hin eine Rolle zu spielen und könnte man mit demselben Rechte als August sagen: plaudite! — muß vor der Zeit ermüden. Hufeland vergleicht diesen Zustand einem beständigen Krampf der Seele, einem schleichenden Nervenfieber. Und warum unterwerfen wir uns ihm? ist es nicht weit bequemer, wahr zu sein? braucht es so viel Anstrengung, uns darzustellen, wie es uns der tiefste, eingeborne Trieb gebiethet? Den Männern sag' ich dieß: es gibt keine Kraft ohne Wahrheit, und den Frauen sei es gesagt: ohne Wahrheit gibt es keine Anmuth. Und soll ich ein Geheimniß ausplaudern, welches eben so nahe liegt, und eben so schwer gefunden wird, als die Kunst mit dem Ei des Columbus, so wisset, daß das, was ihr als Genie bewundert, nichts ist als Wahrheit. Jeder erscheint originell, der, ehe er sich an's Schreibpult setzt, statt Bücher sich selber fragt und redlich antwortet. Er bringt Dinge auf's Papier, von denen die Studirtesten mit neidischem Staunen nicht wissen, woher er sie

hat. Er bringt sie mit einer Frische und Unmittelbarkeit, um welche ihn jeder Dichter beneidet. Gewiß, wir würden bessere Schriftsteller sein, wenn wir sittlicher, wenn wir wahrer wären. Wir sind nichts, weil wir krank, weil wir falsch sind. Scham und Reue sind die entnervenden, die lähmenden Nachübel, die uns auf diesen Wegen erwarten. Wir können aber unserem Tode von dieser Seite entgehen, wenn wir nur Muth fassen; Muth, andere und uns selbst nicht zu belügen, — Muth, zu sein was wir sind.

Wer aber rettet uns aus der Lüge, die uns von Außen umgibt? Die Freude an der Natur. Ihr Genuß und Studium liefern uns den Aether, aus welchem unser tiefstes, feinstes Wesen geboren und genährt wird. Wenn die zarte Pflanze, die wir unseren Geist nennen, schon im Treibhaus der Societät verdorren und absterben will, so versetze man sie in eine einsame Wildniß, und sie lebt wieder auf. Der genußliebendste Epikuräer, der vielleicht je bekannt geworden ist, ist nach durchgenossenen Freuden aller Art, doch zuletzt auf das Resultat gekommen: »daß die höchsten Genüsse diejenigen sind, welche den Frieden der Seele nicht trüben.« Wenn ich bedachte, von wem dieser Ausspruch kam, so war er mir immer bedeutend. Und was sind das für Genüsse? Ich kenne nur zwei: die Betrachtung des Geistes und der Natur. Es ist

gewiß herrlich und merkwürdig, und erregt den ernsteren Denker zu Ahnungen geheimnißvoller Tiefen: daß die Schönheit und Größe der Natur sich seinen erquickten Sinnen nicht entfalten könne, ohne daß zugleich sein Geist sich in sich erweitere und erhöhe. Man sage was man will zu Gunsten der Gesellschaft; sie lehrt den Menschen seine Pflicht, und das ist das Höchste, was man überhaupt aussprechen kann; aber sein Glück erschafft ihm nur die Einsamkeit. Der Blick, in das unendliche Blau des Aethers verloren, oder über die reiche, mannigfache Schönheit der Erde hingleitend, wendet sich ab von den Armseligkeiten, die ihn im Gewühle des Marktes trüben und verwirren. Die Natur denkt lauter große Gedanken, und die des Menschen, indem er ihnen nachsinnt, lernen sich ausdehnen, und werden den ihrigen ähnlich. Das kleine Ich lernt sich als Atom begreifen, und wird doch, mitten im Anschauen der Unendlichkeit, seines Daseins froh, da es die Harmonie des Ganzen gewahr wird. Gerechtigkeit lernt sich an den unerschütterlichen Gesetzen der Natur; sie liebt, auch wenn sie vernichtet; nur in ihr ist Wahrheit, Ruhe und Gesundheit. »Der Aufenthalt im Freien — schrieb eine geistreiche Frau — habe für sie etwas Zauberisches: Die Geliebten stünden ihr hier näher und die Beschwerlichen entfernter.« — Alle gesunden Geister,

die der Menschheit die Früchte einer schönen Einsamkeit zu genießen gaben, gediehen im Schooße solcher Gefühle, und werden, wie jener bekannte Arzt, das Wort »Natur« immer mit einer gewissen Ehrfurcht aussprechen, »wie man im Tempel sich vor dem Namen des Allerhöchsten beugt.« — Daß Lessing kein Gefühl für Natur gehabt habe, ist eine Fabel, die aus einem muthwilligen Paradoxon entsprang, wie man sie lästigen Narren hinwirft, um sie los zu werden. Naturforscher sind es, die das höchste, das heiterste Alter zu erleben pflegen. Wie das echte, innige Studium der Natur, wenn es tiefe Offenbarungen gewähren soll, kindliche Gemüther verlangt, dergleichen Howard und Novalis waren, — so erzeugt es auch wieder in denen, die sich ihm weihen, eine eigene Kindlichkeit, und gibt ihnen ihre Jugend wieder. Im Grunde ist jedes Streben des Geistes Naturforschung, und nur wer Alles um und in ihm naturgeschichtlich zu behandeln die Kraft und Einsicht erlangt, wird seinen Geist gesund und selig erhalten. Mit dem steten, unhörbaren Schritte der Tage und Nächte wird auch sein inneres Leben dem stillen Kreislauf einer gewohnten Gesetzlichkeit gehen, und er wird mit Entzücken inne werden, daß sein Gefühl für diese Harmonie nichts anders ist, als eben die Harmonie selbst, von der ja sein

Geist, der sie denkt, ein Theil ist. Dieses inne zu werden, — dazu hat die Natur dem Wilden und dem Kinde das Gefühl ihrer Schönheit in den Busen gelegt; — dazu und weiter nicht führt den sinnenden Newton die Betrachtung des Weltgebäudes, und so erreicht sich der erste und nächste Zweck der Schöpfung: daß das Geschöpf seinem Standpunkte genügen lerne, und in diesem Genügen glückselig werde. Es ist wunderbar, welcher Balsam aus diesen Ansichten auf unser Wesen niederträufelt, — wie aus ihnen ein geheimer Quell heiliger Lebenskraft in alle Adern unseres Wesens sich ergießt. Wer es nicht erfahren hat, wird das Alles für Phrasen halten; aber wer es zu erfahren versuchen will, wird bald einsehen, warum wir solche Andeutungen an den Gipfel unserer seelendiätetischen Ermahnungen gestellt haben. Jeder Mensch ist ein Antäus; jeden stärkt und belebt bis zur Unüberwindlichkeit die mütterliche Erde, wenn er an ihr liebend festhält. Die Natur bestätigt und bejaht Jeden in seiner Eigenheit, auf welcher ja seine Gesundheit zuletzt beruht; sie erregt keine Leidenschaft, — ja vor ihr brechen sich vielmehr alle Leidenschaften und werden lächerlich, — auf denen doch zuletzt alle Krankheit des menschlichen Geistes beruht. Sie erzieht allmälig und gelinde, — aber sicher, unentrinnbar, und was

ist alle Diätetik der Seele als eine zweite Erziehung?

Der Umgang mit der Natur leistet Alles, was wir in allen unsern vorangegangenen Bemerkungen von der Kraft des Menschen gefordert haben. Die Natur wirkt auf den gesammten Menschen, indem sie an alle seine Organe spricht; sie füllt seine Einbildungskraft mit bedeutenden, großen, erfrischenden Gebilden aus; sie schreibt seinem Wollen feste, eiserne Grenzen vor, während sie es innerlich befestigt und härtet; ihr inhaltvolles Schweigen bildet; ihre großen, einfachen, aber gesetzlichen und in's Unendliche greifenden Wirkungen wecken tüchtige, belebende Gedanken in uns; der stete Kreislauf ihrer unabänderlichen Ereignisse erhält uns in einem gedeihlichen Gleichgewichte; ihre Schönheit, die sie auf allen Wegen, in Blüten und Sternen mit verschwenderischer Liebe in den Wandel belebter Welten streut, scheucht die Falten der kleinlichen Sorge, der engherzigen Hypochondrie, aus unserm Antlitz; ihre Größe führt uns über uns selbst hinaus, und all unser Fühlen, Denken und Begehren verliert sich zuletzt in eine allgemeine Anschauung, die uns der Ergebung in das höchste Waltende, — der Religion, in die Arme führt, welche, tief verstanden

und lebendig erfühlt, das Höchste, das Letzte ist, wozu der Mensch gelangen kann.

Hier, wo die Betrachtung sich selbst aufhebt, ist der Ort, sie zu schließen; damit der angeschlagene Ton im empfänglichen Gemüthe leise anhaltend nachklinge, und verwandte Töne im Innern erwecke, daß sie sich wechselweise begleiten, erwiedern, und das klanglose Leben verschönern und heiligen.

Aber dieses wird uns auch hier wieder klar: daß alle Bestrebungen, sittliche wie intellektuelle, Philosophie, Kunst, Moral, sociale Bildung und Diätetik der Seele zuletzt doch nur das Eine, wollend oder nicht wollend, bezwecken, in Eins zusammenfließen.

Als Schlußempfindung mag uns das immer bedeutend genug vorschweben; sie soll uns aber nicht abhalten, im Praktischen wie in der Wissenschaft, uns stets dem Besondern zuzuwenden, stets den kleinen, abgeschlossenen Kreis der Einzelnheit liebevoll zu pflegen; weil doch Jeder nur den Seinen auszufüllen im Stande ist; und am Ende alle die kleinen Sphären von selbst zu jener allgemeinen Bewegung und Harmonie zusammenklingen, welche das Bild und den Begriff einer Welt darstellt. In singulis et minimis salus mundi.

Ich müßte mich, wie der Lauf dieser Kreise, ewig

wiederholen, wenn ich meine Betrachtungen in alle Bezirke hinüber spielen lassen wollte. Ich ziehe es vor, dem Leser etwas zur Entwicklung übrig zu lassen, und, zur Commentirung dieses Abschnittes, ihn auf jenes Buch zu weisen, welches die Wahrheit und die Natur selbst geschrieben zu haben scheinen: ich meine Marc Aurel's Selbstbetrachtungen. Wir wollen nur noch im Folgenden das Praktische unsrer Ergebnisse in wenige Maximen zusammenfassen, an deren Hälfte der Leser wie der Autor für's Leben genug zu thun haben. Vielleicht zu viel!

XI.

Sei Herr deiner selbst, und bleibe guten Muthes, in gesunden wie in bösen Tagen!

Marc Aurel. I. 15.

Betrachtungen über das, was wir, in der Dämmerung unsres Selbstanschauens, den Zusammenhang zwischen Leib und Seele nennen, sind eitel, ja sind bedenklich, wenn sie nicht schon von vorne herein in der Absicht angestellt werden, zu praktischen Ergebnissen zu gelangen; wenn sie nicht am Schluße wirklich solche Ergebnisse liefern. In diesem Sinne wird es unsern Lesern nicht unwillkommen, wenigstens nicht unförderlich sein, wenn wir die Stationen des zurückgelegten Weges mit Einem Rückblicke überschauen, und, was wir bisher als Untersuchungen vorgetragen, schließlich als Maximen zusammenfassen.

Dabei sei es erlaubt, Einiges nachzubringen, was am Anfange nicht gut einzuschalten war.

Das erste, Unerläßliche, was dem Menschen nö-

thig ist, damit sein Geist eine Herrschaft über den Körper erringe, kraft welcher Dieser durch Jenen in seiner Integrität und Lebens-Energie erhalten werde, ist: daß man an die Möglichkeit einer solchen Herrschaft glaube. Mag der Theoretiker die Möglichkeit zu demonstriren suchen, indem er nachzuweisen strebt, wie solche Geheimnisse sich erklären ließen; — uns schien es praktischer, die Möglichkeit durch die Wirklichkeit zu beweisen, indem wir geschichtlich darthaten, daß solche Wunder des Lebens sich vor unsern Augen begeben. Wir hätten, nebst den angeführten, noch gar manche Beispiele beibringen können, und wollen zur schließlichen Bekräftigung noch welche anführen. Mead erzählt von einem Frauenzimmer, das, nach langwierigem Leiden, von einer mit einem Marasmus der Glieder verbundenen Bauchwassersucht, — also keinem imaginären, sondern einem sehr materiellen Uebel — durch die entschiedene Richtung ihrer Gedanken auf Einen Gegenstand, wieder gesundete. Er berichtet von einer andern, die in dem betrübendsten Stadium der Auszehrung, durch einen erschütternden Rückblick ihrer Seele auf ein Dasein, welches ihr nur der Stoff zu ewiger Reue zu sein schien, von den traurigsten Symptomen befreit ward. Ein eigentlicher Triumph der Gelehrsamkeit, der uns praktischern Menschen wohl schwer-

lich gelingen möchte, war es freilich, daß Conring durch das Vergnugen, sich mit Meibom zu unterreden, von einem dreitägigen Fieber geheilt wurde. Sind solche Ereignisse meist die Frucht des Zufalls, so kann man in dem unschätzbaren Werke von M. Herz über den Schwindel noch mehrere Beispiele von solchen Fällen lesen, in welchen ein ähnlicher Erfolg die Absicht des weisen Arztes krönte. Ja, wenn ich im Anfange meiner Betrachtungen so weit ging, dem Geiste ein, wenigstens mittelbares, Spruchrecht über Leben und Tod zuzuerkennen, so kommt mir ein Fall zu statten, der sich den abenteuerlichsten Vorstellungen nähert, und der in den medizinischen Jahrbüchern des österreich. Staates (XIV. 4) nach Dr. Cheyne erzählt wird. Colonel Townshend legte sich, wenn es ihm beliebte, auf den Rücken, und gab kein Zeichen von sich. Dr. Cheyne faßte seine Hand, fuhlte den Puls allmälich sinken, und ein vor den Mund gehaltener Spiegel ward nicht durch den leisesten Hauch getrübt, — so, daß der Arzt erschreckt besorgte, der Spaß sei Ernst geworden. Nach einer halben Stunde kehrte etwas Bewegung zurück, Puls und Herzschlag hoben sich allmälich, und der Obrist unterhielt sich wie sonst mit seinen Aerzten. — Doch wir wollen nicht fort-beweisen, wir wollen rekapituliren.

Hat man sich im tiefsten Innersten zum Glauben an die Gewalt des Geistes gebildet und gewöhnt, so kömmt es darauf an, sich objektiv zu werden. Und dieß ist eine weit schwerere Aufgabe als man wohl denken möchte. Wer sich in seinen Gesundheitszuständen fortwährend selbst auf der Lauer ist, wird zum Selbstquäler, — wer sich außer Acht läßt, wird nie zum Selbstbeherrscher werden. Hier wird jener heitere Blick auf sich selbst gefordert, welcher, als gesunde, humoristische Selbstironie, die Seele der künstlerischen Hervorbringung, der eigentliche Inhalt aller wahren Philosophie, und das schöne Ergebniß eines echt sittlichen Daseins ist.

Indem wir uns nun unbefangen beschauen, nicht in müßiger Grillenfängerei, die wir etwa System oder Wissenschaft nennen, sondern nach den Impulsen unserer Wirksamkeit, — unterscheiden wir an uns Etwas, das Bilder und Gefühle auffaßt, — Etwas, das will, — und Etwas, das denkt. Diesen Spuren sind wir nachgegangen, und es haben sich uns bedeutende Maximen ergeben: Man wende die Phantasie dem Schönen, dem Erfreulichen zu; man nähre das Gefühl mit dem Großen und Heitern; man bilde beides durch Theilname an der Kunst. Man stärke, reinige, veredle den Willen, und gebe ihm eine Richtung auf das eigene Ich; man bilde ihn durch

eine echte, gesunde Moral. Der Zerstreutheit, dem unglücklichen Getheiltsein der Seele, werde die Sammlung, der Unaufgelegtheit, der Mutter innerlichen Erkrankens, ein fester Entschluß entgegen gesetzt. Wer ein Kind der Gewohnheit ist, reiße sich los von dieser »gemeinen Amme Aller;« und wer ein Spiel der Augenblicke ist, lerne, sich zum Rechte zu gewöhnen. Man sei bestrebt, die Kraft des Gedankens in sich zu entwickeln; man gebe auch dem Verstande eine Richtung auf das Ich; was beim Willen Selbstbeherrschung war, wird hier Selbsterkenntniß; man bilde auch diese Seite des Menschlichen, durch die echte, lebendige Wissenschaft, und lerne so an den Früchten das Göttliche der Erkenntniß, der harmonischen Bildung, fassen. Die höchste Erkenntniß, indem sie uns den Begriff unseres Selbst in die Idee eines Ganzen versenken lehrt, führt uns der Religion in die Arme, an deren Busen wir jener Empfindung einer allgemeinen und vollkommenen Resignation theilhaft werden, woraus allein eine dauernde innerliche Heiterkeit, so wie aus dieser ein gesunder Zustand hervorgeht. Ruhe, innere wie äußere, ist das erste, unerläßlichste Heilmittel in allen menschlichen Uebeln, innern wie äußern; in den meisten Fällen zur Heilung allein ausreichend, in den übrigen zur Unterstützung der andern Mittel nöthig, in allen als Vorbauungs-

mittel unschätzbar; diese Ruhe aber ist eine Tochter des Geistes. Von allen Studien und Wissenschaften wird sie durch das Studium der Natur am sichersten hervorgebracht, — welches, von unserm diätetischen Standpunkte aus, weit rathsamer ist, als das einem zarten Naturell oft Feindliche und Gefährliche der Geschichte, deren Betrachtung so manchen Schmerz, so manche leidenschaftliche Regung in uns aufruft. Dem, was man in sich als Temperament gewahr wird, suche man durch eine zum Gegensatze bestimmte Thätigkeit die Wage zu halten: dem aktiven durch eine intellektuelle, dem passiven durch eine praktische. Die Leidenschaften wolle man nicht ertödten, wodurch die geheimnißvollen Keime und Triebkräfte des Lebens und der Gesundheit getödtet würden; man wisse sie nur gegenseitig zu balanciren, zu mässigen, zu beherrschen. Die aktiven lasse man vorwalten, die niederdrückenden halte man hintan. Muth, Freudigkeit und Hoffnung sei das Dreigestirn, das man nicht aus den Augen lasse. Man erziehe sich selbst durch Stimmung und Richtung der Neigungen; denn durch Neigungen erzieht uns die Gottheit; und die Seelendiätetik, was ist sie sonst als eine Erziehung des Leibes durch die Seele? Jene Stimmung wird durch den Wechsel der Zustände bezweckt, der dem Oscillationsgesetze unseres Daseins entspricht und das Grund-

princip der Seelendiätetik ist. Freude und Leid, Spannung und Nachlaß, Denken und Thorheit, (dulce est desipere in loco) weiß der Weise an einander zu dämpfen und zu erfrischen, wie der Maler seine Farben, und den wird schwerlich das Gift innerer Erkrankung anhauchen, der es in der prophylaktischen Behandlung seiner selbst so weit gebracht hat, in gewissen Stunden die Eumenide des Ernstes, der schmerzlichen Erinnerung, der Sorge, selbst über sich heraufzurufen. Hier wäre es am Orte, jener Schwingungen zu gedenken, denen das leibliche Dasein durch unsern Zusammenhang mit dem Universum, durch den Wechsel der Tage und Stunden, hingegeben ist; man nehme denn wohl in Acht, was der Morgen, der Mittag, der Abend, für Stimmungen erzeugen, für Stimmungen erfordern. Das Allgemein Hingeworfene genüge hier, und hinterlasse im Leser eine gedeihliche Anregung zum weitern Selbstentwikkeln. Wer endlich schon dem furchtbaren Dämon der Hypochondrie verfallen ist, dem konnten wir nur Einen Rath ertheilen, welchen wir nun wiederholen: den umflorten Blick von der dumpfen Enge des kümmerlichen, gequälten Selbst hinauszuwenden in das unendliche Schauspiel der leidenden und jubelnden Menschheit, — und in der Theilnahme am Ganzen, die am eigenen Jammer zu verschmerzen, oder doch

wenigstens die Anderer zu verdienen. In der Herrlichkeit der ewig sich neugebärenden allebendigen Natur, da lerne er den Balsam finden und bereiten, der allen Kreaturen gegönnt und gegeben ist; in dem ungeheuren Zusammenspiel menschlicher Charaktere und Geschicke, da lerne er das Maß finden, zu welchem er selber geboren ist; und, wenn er dieses einmal erkannt hat, so strebe er nach nichts Weiterem, als: Er selbst zu sein und zu bleiben, — rein und wahrhaftig, wie ein unverfälscht ausgesprochenes Wort Gottes. Denn Gesundheit ist nichts anderes als Schönheit, Sittlichkeit und Wahrheit.

Und so sind wir denn wieder, wo wir ausgingen und wo wir endeten; so haben wir auch auf diesem Felde den Kreislauf menschlicher Betrachtungsweise durchgemessen; und wir dürfen die Empfindung innerer Zuversicht und Klarheit, womit wir diese Blätter schrieben, ihnen als Segen zu fröhlichem Wirken und Gedeihen mitgeben!

Tagebuchblätter.

Condo et compono, quae mox depromere possim.

Horat.



Die Werke der Dichter, — Romane und Theater, — haben vor rein didaktischen Büchern eben das voraus, daß sie nicht Alles aussprechen, (woraus Langeweile entsteht); sondern daß sie im Leser, indem sie ihm ein Problem hinwerfen, das eigene Nachdenken anregen. Haben wir ihn nun in den vorangehenden Blättern gelangweilt, so gedenken wir uns durch die folgenden dem eben genannten Vortheile der Dichter zu nähern. Denn aphoristische Reflexionen reizen mehr an, als sie befriedigen, regen mehr an, als sie geben.

Das Leben streut überall Probleme, und für den Aufmerksamen (in Symbolen) Maximen aus. Ein Gleiches leisten vortreffliche Bücher, und erfahrne Menschen. Wir müssen überall hinhorchen, woher Beruhigung und Kräftigung zu gewärtigen ist. Was wir auf diese Weise uns aneignen, wenn wir das uns Gemäßeste finden, und in uns verwandeln, ist eben sowohl unser Eigenthum, als das, was wir erdacht zu haben glauben. Denn erfinden kann der

Mensch doch nichts: er bethätigt, indem er denkt, nur das, in ihm, wie in Allen, wirkende Gesetz des Denkens; ihm umgibt die Atmosphäre des Wahren, aus welcher er einhaucht und wieder ausathmet.

In diesem Sinne kann jenes Wort von Goethe Manchem, der sich mit unserer Aufgabe beschäftigt, sehr gemäß und fruchtbringend sein: »Ein zu zart Gewissen, das eigene Selbst überschätzend, macht auch hypochondrisch, wenn es nicht durch große Thätigkeit balancirt wird.«

So auch dieses andere Wort eines deutschen Schriftstellers: »Wer Geist und Körper in vollkommener Gesundheit erhalten will, muß frühzeitig an den allgemeinen Angelegenheiten der Menschen Theil nehmen.«

Nach Gleichgewicht gegen außen, und in sich, ist zu streben. Nun ist dieß, in so weit es durch den Willen erreichbar ist, in Bezug auf vegetatives Leben: Genügsamkeit, — in Bezug auf irritables: Balance zwischen Bewegung und Ruhe; — in Bezug auf sensitives: Behagen. Hierin liegt unser Gesetz.

Das Uebersehen der geistigen Wirksamkeit rührt, bei Gebildeten, meist von jener flachen Ansicht: Alles was lebt, lebt durch etwas außer ihm. So wird das Leben des Menschen zu einem abstrakten Nichts gemacht, welches eine medicinische Schule: Erregbarkeit genannt hat. Allein das Leben wirkt von Innen heraus. Mens agitat molem.

Was wir leiblich thun um zu leben: aneignen und aussondern, einathmen und ausathmen, — müssen wir geistig wiederholen. Eine Systole und Diastole muß das innere Leben sein, wenn es gesund bleiben soll. Jetzt erweitern wir uns, wir lernen, wir genießen, wir handeln, wir gehen aus uns heraus, — und schon treibt uns der ewige Pulsschlag des Schicksal's wieder in uns zurück, und nöthigt uns, alle unsere Kräfte in Einen Punkt zu sammeln, um sie von da aus wieder in die Breite zu versenden. Wer sich immer ausdehnt, zerfließt, — wer sich immer in sich zurückschließt, erstarrt.

Immer aufmerken, immer denken, immer lernen, — darauf beruht der Antheil, den wir am Leben nehmen, — das erhält die Strömung des unsern, und bewahrt es vor Fäulniß. Und so gut, wie

vom »Lieben und Irren« läßt es sich sagen: »wer nicht mehr strebt, wer nicht mehr lernt, der lasse sich begraben.«

O what a noble mind is here overthrown! Ich kenne keinen tieferen, sittlichern Schmerz, als den diese Worte aussprechen. Die Verneinung scheint sich an's Ewige selbst zu wagen und nichts mehr beharren zu können. Und doch bietet unsere Zeit uns keinen Schmerz öfter als diesen. Möge doch jede bessere, zarte Natur, auch jene materielle Härte an sich ausbilden, die in dem Kampfe mit den irdischen Mächten nun einmal unerläßlich ist!

Der Zartheit ist die Geduld zur Erhalterin beigegeben; der Kraft bereitet die Ungeduld oft den Untergang.

Hypochondrie ist Egoismus. Dichter, gewohnt in den Tiefen ihres eigenen Busens zu wühlen, ihre Gefühle und inneren Zustände zu zergliedern, sich als den Mittelpunkt der Welt zu empfinden, fallen meist diesem Dämon anheim. Ich habe einen dieser schön und traurig begabten gekannt, den nur das

Studium der Geschichte, die reine Theilnahme an dem Weltganzen, auf Augenblicke von solchen Qualen befreite. Diese Richtung würde ihn unfehlbar ganz geheilt haben, wenn es nicht zu spät gewesen wäre.

In der Brust eines jeden Menschen schläft ein entsetzlicher Keim von Wahnsinn. Man muß mittelst aller heitern und thätigen Kräfte ringen, daß er nie erwache.

Skepticismus ist Schwäche. Man resignirt sich, beim Gewahrwerden der Schwierigkeiten, welche der Muthige mit Ausdauer bekämpft, welche der Glaube allein zu überwinden hoffen darf. Halbe Aerzte sind meist Skeptiker.

Es handelt sich nicht darum, sich Apathie anzubilden; es gilt die reinsten, die edelsten Leidenschaften in sich zu entzünden und zu hegen.

Halte dich an's Schöne! Vom Schönen lebt das Gute im Menschen, und auch seine Gesundheit.

Berufsthätigkeit ist die Mutter eines reinen Gewissens; ein reines Gewissen aber die Mutter der Ruhe, — und nur in der Ruhe wächst die zarte Pflanze des irdischen Wohlseins.

Es kommt weniger darauf an, sich immer bei Verstand zu erhalten, (und wem gelänge das so leicht?) — als, eine gefaßte Stimmung in sich zu bewahren, — und Etwas zu haben, woran man sie emporhält, wenn sie sinken will.

Man nöthige präcipitirte Naturen zu langsamem Gehen und Schreiben; Unentschlossene zu raschen Handlungen; in sich Versenkte, Träumerische, gewöhne man, den Kopf stets in der Höhe zu halten, Andern ins Gesicht zu sehen, und laut und vernehmlich zu sprechen. Es ist unglaublich, aber ich habe es erfahren, wie sehr solche Angewöhnungen auf Seele und Körper wirken.

Es ist nicht genug, sich als Objekt zu betrachten; man muß sich auch so behandeln.

Welcher Umgang uns kräftigt, uns zur Fortsetzung der Lebensarbeit tüchtiger macht, den suche man; welcher in uns eine Leere und Schwäche zurückläßt, den fliehe man wie ein Contagium.

Leiden sich als Prüfungen vorzustellen, bleibt ewig der schönste und fruchtbarste Anthropomorphismus. Er macht uns sittlich, und gibt uns Kraft.

Entschiedene, eingreifende Aktivität ist dem Manne von Natur zugewiesen; passives Weben und Leben dem Weibe. Beide Gesetze dürfen nicht ungestraft überschritten werden.

Bücher sind Brillen, durch welche die Welt betrachtet wird; schwachen Augen freilich nöthig, zur Stütze, zur Erhaltung. Aber der freie Blick in's Leben erhält das Auge gesünder.

»Nicht eine kränkelnde Moral, — uns frommt eine robuste Sittlichkeit.«

»Was man kräftig hofft, das geschieht. Ein keckes Wort, was aber wunderbar tröstet.«

Die Trauer kommt von Innen, und untergräbt aus der Tiefe den menschlichen Organismus. Ein Verdruß, der von Außen kommt, stellt das Gleichgewicht am besten wieder her.

Gelingt es, die Aufmerksamkeit, sei es durch die Unterhaltung mit einem Freunde oder Buche, sei es durch Erinnerung oder Pflichtgefühl, auf einen gegebenen Punkt zu concentriren, so wird innere Traurigkeit und äußerer Schmerz noch gewisser den Stachel verlieren. Am gewissesten, wenn diese Richtung, dem Leidenden unbemerkt, von einem Andern gegeben werden kann.

»Durch tiefes Denken — sagt Hippel — gewöhnen wir unsere Seele zu einer Art Existenz außerhalb des Körpers; sie bereitet sich durch einen Weg über Feld zu einem größern, der uns Allen bevorsteht.«

Das Abstrahiren, das sogenannte »Sich zerstreuen« taugt nichts. Indem ich beständig den Vorsatz in mir

festhalte und innerlich ausspreche, von dem Gegenstande A oder B zu abstrahiren, halte ich eben dadurch den Gegenstand A oder B in mir fest, und verfehle meinen Zweck. Indem ich aber den Gegenstand C fixire, weicht A oder B von selbst.

Nur durch Position eines Andern wird etwas wahrhaft negirt. Ein Gesetz, welches nicht nur für die Diätetik der Seele, sondern für das ganze Leben von den wichtigsten Ergebnissen ist. Das Gemeine, Schlechte, Falsche und Häßliche werden nur dann wahrhaft verneint, wenn man das Wahre, Edle, Gute und Schöne an ihre Stelle setzt. Wer alle jene Uebel als wirkliche Dinge betrachtet, und gegen sie ankämpft, ist verloren; man muß sie als Nichts behandeln, und etwas erschaffen.

Ein gemäßigter Optimismus, wie er ja ohnehin aus einer echten Philosophie des Lebens entspringt, gehört zur Diätetik der Seele. Wer mit der Welt nicht zufrieden ist, wird es auch mit sich selbst nicht sein; und wer es mit sich nicht ist — wird er sich nicht in Unmuth aufzehren? wird er die innere Gesundheit bewahren können?

Es ist kein Mensch, der nicht schon Gutes erlebt hätte. Das halte man sich vor, und man wird nicht an der Zukunft verzweifeln. Die Erinnerung wird — wie sie ein Dichter nennt — die Ernährerin der Hoffnung werden.

Wir sollen uns so behandeln, wie es von Reil gesagt wurde, daß er seine Kranken behandelte: die Unheilbaren verloren das Leben, aber die Hoffnung nie.

Auf Energie beruht die Möglichkeit, sich, den Mächten des Universums gegenüber als Individuum zu behaupten. Alle Energie aber, die wir uns geben können, beruht auf Bildung.

Stimmungen nicht zu haben, ist nicht in unsere Gewalt gegeben; wohl aber vermögen wir sie zu benützen, wie es der Dichter thut. Er gestaltet ein Kunstwerk aus ihnen, wie der Bildhauer aus seinem Marmor. »Und wenn der Mensch in seiner Qual verstummt, gab ihm ein Gott, zu sagen was er leidet.«

In diesem Sinne lassen wir auch jenen Momenten ihr Recht widerfahren, in welchen das Bewußt-

sein das seine verliert; ja, wir begeben uns zuweilen desselben. Mögen sie Schmerz oder Freude bringen, sie gehören zur Dämmerung unseres Zustandes. »Es sind — wie Rahel sagt — Parenthesen im Leben, die uns eine Freiheit geben, welche uns bei gesundem Verstande Niemand einräumen würde. Entschlöße sich — frägt sie — Jemand, ein Nervenfieber zu nehmen? und doch kann es uns das Leben retten. Es kommt aber von selbst.«

Je ne sais, — mais j'aurais plus d'horreur d'un poison n o i r que d'une eau transparente comme celle-ci; sagt ein Mädchen im Theatre de Clara Gazul, die, im Begriffe sich zu vergiften, die klare Flüssigkeit betrachtet. Sie gibt uns eine gute Lehre.

Das Leben des Menschen muß eine Morgenröthe haben; ist sie einmal aufgegangen, so bleibt es Tag, und man bedarf keiner Lampe mehr. Jeder, der den Namen Mensch verdient, hat diese Epoche der innern Geburt erlebt: da er sich sein bewußt ward. Aber ein müssiges Aufpassen auf jeden Zahn im Räderwerke unseres Treibens ist gegen die Natur. Ich bin nicht bloß Hirn, ich bin auch, und mehr noch,

Herz, Hand, Fuß. Hat das Auge sein Ziel gefaßt, so braucht der Körper nicht nachzudenken, um sich hin zu bewegen. Die Rosen blühen unbewußt und so reifen die Früchte.

Der Grundfehler des Menschen ist Trägheit. Er untergräbt, in tausend Formen, unser Wohlsein. In Gebildeten verlarvt er sich in jene philosophisch sein sollende, trübe, skeptische Weltansicht, die man Hamletismus nennen könnte, um sie für den Erfahrenen mit Einem, treffenden Typen zu bezeichnen. Es ist ein Aufgeben seiner selbst, ein freiwilliges Erkranken und Sterben. Gesundheit und Leben ist Selbsterweckung.

Wenn der Verstand Alles vermöchte, so hätten wir weder Gefühls- noch Einbildungsvermögen.

Leib und Seele werden durch erschütternden Wechsel von Frost und Hitze, Lust und Qual, gehärtet und gestählt. So erzieht die Natur ihre herrlichsten Söhne, so die Dichtkunst durch die echte Katharsis.

Die Erkenntniß kann uns keine Theilnahme am

Leben einflößen; sie zeigt es uns vielmehr in seiner Nichtigkeit. Phantasie und Gefühl erregen unser Interesse für dessen vergängliche Erscheinungen, und machen uns dadurch glücklich. In diesem Sinne ist die Kunst ein gesünderes Streben als die Philosophie.

Ein Begriff füllt den Menschen nicht aus, macht ihn nicht handeln, beruhigt ihn nicht. Dieses alles wirkt nur die Gesinnung, — das je ne sais quoi, welches sich nicht nennen, aber an Andern auffassen, an sich selbst lernen und üben läßt. Von Hafisens Gedichten ist sehr gut gesagt worden, daß sie nicht durch den Sinn der Worte, sondern durch die heitere Gesinnung, die sich aus ihnen über den Hörer verbreitet, so wunderbar erquicken.

Nichts schützt so kräftig vor dem schauerlichen Gespenst des Alters, vor der Verknöcherung unseres Wesens, die es verkündet oder begleitet, als ein heiterer Skepticismus. Nicht uber ewige Wahrheiten, sondern über sich selbst. Vor der Einseitigkeit des eigenen Individuums beständig auf der Huth sein, — das ist die ewige Jugend.

Ein tuchtiger Mensch muß immer ein tüchtiges

Werk vor sich haben. Eine Aufgabe, die ein Zusammenstreben aller seiner Kräfte verlangt. Dieses Leben ist ja doch nur eine Spannung, mehr oder weniger gewaltsam; jedes Nachlassen ist ein Erkranken, ein Ersterben.

Das Schreiben, und wenn man auch nicht an's Druckenlassen denkt, ist ein wahrhaft diätetisches Stärkungsmittel, dessen in unserer überbildeten Zeit sich ohnehin fast Jeder bedienen kann. Man befreit sich von einem quälenden Gedanken, von einer drükkenden Empfindung am besten, indem man ihn klar niederschreibt, indem man sie rein darstellt. Der Krampf der Seele löst sich, und der Wiederkehr ist vorgebaut.

Die Philosophie, welche sich der Betrachtung des Todes widmet, ist eine falsche; die wahre Philosophie ist eine Weisheit des Lebens; für sie gibt es gar keinen Tod.

Echte Tugend und wahres Wohlsein gründet sich auf Leitung durch sich selbst.

Wer sich je mit dem Nachdenken über seine eignen leiblichgeistigen Zustände befaßt hat, frage sich selbst: ob er nicht erfuhr, daß sich die Empfindungen weit mehr nach den Vorstellungen als die Vorstellungen nach den Empfindungen richten?

Die Leidenschaft ist das eigentliche Leiden; das besonnene Leben die wahre Thätigkeit. Denn dort leidet unser innerstes Wesen, hier wirkt es. Je mehr die Thätigkeit zur Gewohnheit, zum Elemente wird, desto mehr schützt sie vor dem Leiden. Das Leiden drückt nieder, das Wirken erhebt; die Erhebung belebt, Krankheit und Tod sind theilweiser oder völliger Mangel an Erhebung.

Die Fehler früher Jahre, physische wie sittliche, wirken auf die späteste Lebenszeit hinaus. So auch das frühzeitig errungene Gute.

Ich muß wollen, ich will müssen. Wer das Eine begreifen, das Andere üben gelernt hat, der hat die ganze Diätetik der Seele.

Wer gesund bleiben und es weiter bringen will,

muß alle Thätigkeiten und Zustände in der Zeit wohl von einander zu sondern wissen. Einsamkeit ist sehr gedeihlich; aber in der Gesellschaft muß man nicht einsam sein wollen.

»Könnte man die Schnellkraft der Jugend mit der Reife des Alters verbinden, — da wäre man geborgen!« — Strebe nur die erste zu bewahren! da die andre sich von selbst aufdringt, so wird eine Epoche eintreten, in der dein Wunsch erfüllt wird.

Wornach Einer recht mit allen Kräften ringt, das wird ihm, — denn die Sehnsucht ist nur der Ausdruck dessen, was unserm Wesen gemäß ist. Wer klopft, dem wird aufgethan; das Leben zeigt uns täglich Beispiele an Abenteurern, Reichen, Ruhmsüchtigen, edel Strebenden. Und sollte es mit der Gesundheit anders sein?

Wir müssen in der ersten Epoche unseres Selbstbewußtwerdens die jugendliche Gluth und Frische unserer Gefühle nur scheinbar, nur für eine Zeitlang aufopfern, um sie später, nur durch Einsicht und Erfahrung um so fester gegründet, wieder aufzunehmen.

Steht dir ein Schmerz bevor, oder hat er dich bereits ergriffen, so bedenke: daß du ihn nicht vernichtest, indem du dich von ihm abwendest. Sieh' ihm fest in's Auge, als einem Gegenstande deiner Betrachtung, -- bis dir klar wird, ob du ihn an seiner Stelle liegen lassen, oder etwa pflegen und verwenden sollst. Man muß erst eines Objektes Herr werden, ehe man es verachten darf. Was man nur so auf die Seite schiebt, dringt sich mit verschärftem Trotz immer wieder auf. Nur der wirkliche Tag besiegt alle Nachtgespenster, indem er sie beleuchtet.

Die Bildung ist wohl nöthig, damit der Wille mit Klarheit wirke, aber nicht damit er überhaupt wirke. Man muß, während man mit der Kultur seiner selbst beschäftigt ist, ehe man damit zu Stande gekommen ist, das eigene Wohl durch Erweckung allgemeiner Energie zu fördern fähig sein. Die Intelligenz steht höher als der Wille, aber dieser muß zuerst gebildet werden, damit er ihren Auftrag zu erfüllen vermöge.

»Ich kann aber nicht wollen — sagst du — ohne Etwas zu wollen!« — Gut; aber ohne dieß Etwas zu verstehen, gewiß. Kein Begriff ohne Erfahrung —

äußere oder innere; — wohl aber gibt es Erfahrungen, vor, (also ohne) dem Begriffe davon.

Die Leere des Innern, da sie eine Negation ist, kann man eigentlich nicht empfinden. Manchmal aber verdichtet sich gleichsam diese Leere, und es entsteht das Gefühl derselben. Das ist der Anfang zur Heilung; denn ein Streben wird Bedurfniß.

»Die Seele übermäßig Reicher, deren ungebildeter Geist die große Kunst reichselig zu leben nicht versteht, und keine edlere Beschäftigung kennt, ermattet im Genießen und Wünschen, und sehnt sich dunkel nach Gegenständen, die ihrer Kraft hinreichenden Widerstand leisten könnten.«

Marc Herz.

Wie im Auge des Menschen ein Punkt ist, der nicht sieht, so ist in seiner Seele ein dunkler Punkt, der den Keim zu Allem in sich schließt, was uns von Innen heraus untergraben kann. Es kommt Alles darauf an, diesen Punkt in sich durch Klarheit, Frohsinn und Sittlichkeit zu beschränken, — daß er, so lange wir leben, unsichtbar bleibe. Wird ihm Raum

gegeben, so breitet er sich weiter aus; ein Schatten wirft sich über die Seele, und die Nacht des Wahnsinns bricht endlich über uns Unglückliche herein.

Man hat noch nicht bestimmt, bei welchem Grade von Seelendisharmonie der Wahnsinn anfange.

Nur zu oft verwechselt man Kraft und Sinn. Diesen, der mit der kränklichen Zartheit wächst, bildet unsere Zeit genug aus; jene, welche der Kern der Gesundheit ist, liegt brach. Wir haben Sinn für Alles, aber zu gar Nichts Kraft.

Den Zwiespalt des menschlichen Daseins, mag ihn auch die Reflexion wegdemonstriren, werden wir nie beseitigen. Wir wollen ihn lieber gewähren lassen, und uns der Momente freuen, wo wir, in That oder Liebe, eine höchste Einheit ahnen.

Man kann mit der Zeit jedes Zustandes Meister werden: sei es durch Verständniß, oder, wo dieß unmöglich ist, durch Assimilation. Wie sich der Organismus an Gifte gewöhnt.

»Nur im Schweigen des Nachdenkens keimen und wachsen die Erinnerungen. Das beste Mittel, uns einen Gegenstand gleichgültig zu machen, besteht darin, uns fortwährend davon vorzusprechen, damit wir nicht mehr den Wunsch hegen, daran in der Einsamkeit zu denken.«

Em. Soubestre.

Man erhält sich vorzüglich auch dadurch in einem gesunden Zustande, daß man die Vorzüge jedes Lebensalters gehörig zu schätzen und auszubilden versteht. Die Frische und kräftige Unbewußtheit der Jugend, die besonnene Mäßigung der Männlichkeit, den ruhigen Ueberblick des Alters. Krank macht den Jüngling die zaudernde Ueberlegung, den Greis die unreife Heftigkeit. Die gütige Natur hat jede Zeit des Lebens mit Blüten geschmückt und mit Früchten bedacht.

Gleicherweise gedeihlich ist eine stäte, dankbare Aufmerksamkeit auf die Millionen unbemerkter, immer wiederkehrender Freuden, die uns der Lauf der Stunden zufließen läßt. Wie viele freudige Empfindungen läßt der Mensch mit stumpfer Gleichgültigkeit täglich sich an ihm versuchen, — deren Anerkennung

ihm erst ein dauerndes Behagen geben würde! Zarte, geistreiche Menschen haben diese Reflexion häufig angestellt. Man muß lernen, wie Jean Paul, jedes Gelingen, jedes Fertigwerden, jedes erwünschte Begegnen, auf die Wagschale zu legen, — wie Goethe die Natur zu preisen, die mit jedem Athemzuge uns ein neues Leben einflößt, — wie Hölderlin die Seligkeit zu segnen, daß wir der Sonne genießen dürfen, — und wie Hippel jeden Tag als eine Gnade zu begreifen, auf die wir keinen Anspruch zu machen hatten.

Ein reiner und edler Egoismus ist erforderlich, um heiter und gesund zu bleiben. Wer nicht sich selbst zu Liebe und Dank arbeitet, liebt und lebt, der ist übel dran. Von Außen, von Andern kömmt selten oder nie ein reines Behagen. Alle Handlungsweisen des Menschen nähren ihre Früchte selbst, und bringen sie unausbleiblich; gute wie schlimme.

Begib dich mit deiner kranken, rathlosen Seele, mit deinem Bangen und Zweifeln, in die Kreise der Gesellschaft. Dort hat oft ein hingeworfenes Wort wie ein Blitz, die fürchterlichsten Nächte aufgehellt.

Auch die, welche dir die Nächsten und Liebsten sind, erträgst du manchmal schwer. Sei gewiß, es geht ihnen mit dir eben so. Das bedenke gut und oft. Es gibt kein besseres Prophylaktikum.

Unser Zweck ist: dem Geiste im Allgemeinen die gesunde und wahrhafte Richtung zu geben; und indem wir ihn durch unsere Betrachtungen erweitern und befreien, in diesen Blättern selbst ein Mittel zu liefern, welches, so oft sie etwa zur Hand genommen werden möchten, nie ganz seine heilsame, anregende Kraft versagte.

Im Einzelnen nachzuweisen, was Alles der Wille in den gewöhnlichsten, alltäglichen Verrichtungen und Zuständen des körperlichen Lebens zu wirken im Stande sei, wäre Pedanterie, und würde unsere Absicht eher vereiteln.

Man kann es in den Schriften aufmerksamer Aerzte nachlesen, wie der Zorn auf's Gallensystem wirke, so daß die Galle in großer Menge, oder alienirt, durch den Stuhlgang oder das Erbrechen abgeht, — der Wirkung eines Brechmittels analog;

der Schreck auf die Nerven, welche zum Herzen oder zu den großen Gefäßen gehen, und dgl. m. — Niesen, Gähnen, Seufzen, stehn — wenigstens negativ — in unserer Gewalt. Aber das Feinste, Merkwürdigste, und zugleich Alltäglichste in diesen Wirkungen ist mit Worten kaum auszusprechen; allein Jeder wird dessen zu seinem Erstaunen inne werden, der Alles das, was wir von der Macht des Vorsatzes über den Körper schwärmten, mit Beharrlichkeit praktisch zu erproben versuchen will.

Jeder Mensch hat seinen Weg vorgezeichnet, auf dem eben Er zum gemeinsamen Ziele gelangt. Mir ist es nun einmal gemäß, die Dinge von ihrer sittlichen anzuschauen, und so sind diese diätetischen Reflexionen moralischer ausgefallen, als es in ihrem Wesen zu liegen scheint. Es kommt nun darauf an, was uns Noth thut!



Namensregister.

Inhalt.

Gedruckt bei Leopold Grund.







Wien, 1838.

Verlag von Carl Armbruster.